PABLO ARRIBAS

Cómo superar una ruptura
convirtiéndote en una persona más fuerte

PLAZA JANÉS

PABLO ARRIBAS

Sin ti pero conmigo

Cómo superar una ruptura convirtiéndote en una persona más fuerte

PLAZA JANÉS

Y una vez que la tormenta termine, no recordarás cómo lo lograste, cómo sobreviviste. Ni siquiera estarás seguro si la tormenta ha terminado realmente. Pero una cosa sí es segura: cuando salgas de esa tormenta, no serás la misma persona que entró en ella. De eso trata la tormenta.

HARUKI MURAKAMI

Sin ti pero conmigo

Cada cierto tiempo aparece frente a nosotros una especie de ser gélido e insensible que viene a recordarnos que el desamor es una nimiedad al lado de, por ejemplo, seguir preparando la última receta culinaria que han visto en su programa matutino favorito. Escuchan tu lacrimógena llamada de consuelo, ponen cara de vaca mirando al tren y siguen removiendo su fascinante pudin de boniato y *cataccia.* Alguno, incluso, tiene el detalle de añadir unas palabras: «Hay más peces en el mar». Ea.

Si eres tan cabezota como yo, puede que además caigas en la tentación de hacerles ver la crudeza del asunto a base de datos que leíste en alguna parte:

—¿Sabías que un corazón roto presenta los mismos síntomas de estrés que una persona sometida a tortura? ¿Sabías que la pérdida de amor es la principal causa de ansiedad, tristeza y depresión? ¿Sabías que el desamor está directamente conectado a emociones y sentimientos como la rabia, la culpa o el miedo?

Como es natural, y ante semejante aluvión de información, no tarda en llegar una respuesta:

—Oye, ¿tú crees que debería gratinarlo?

Definitivamente hay días malos. A veces, hasta puede coincidir que sea en ese mismo día cuando decides buscar algo de empatía en otro lado y que, por alguna razón, no escuches más que historias de personas a quienes les resultó extremadamente agradable desvincularse de su pareja:

—¿Nosotros? Amigos no, amiguísimos. ¡Hasta cuidamos juntos al gato!

—¿Dolor? ¿Por qué? Cómo sufrir cuando alguien te ha dado tanto. Solo gratitud. ¡Soooooolo gratitud!

—¿Rencor? En absoluto. Uy, mira, suena el timbre. Debe de ser él con su nueva novia, hoy vienen a comer. Creo que van a anunciarme que *están embarazados*.

Te duele el corazón y, de camino a casa, piensas: «¿Estaré exagerando? ¿Se habrá roto algo dentro de mí? ¿Será que soy mala persona? ¿Habrá quedado algo de pudin?». Todo mal.

TU RUPTURA ES UN ASUNTO SERIO

Es posible que hayas visto a personas que parecen no sufrir tras un adiós y que eso te haga sentir un verdadero desastre emocional. Es posible también que, debido a ello, no le estés dando la importancia y el espacio que merece a un trance vital capaz de arrollar nuestro mundo emocional como un tsunami, y al que tarde o temprano todos estamos abocados. Todavía hoy, manifestar dolor ante los demás puede llegar a ser motivo de vergüenza, más aún cuando se trata de una separación, algo a lo que con frecuencia se adhieren connotaciones de debilidad personal o fracaso social. Esto último es, sin duda alguna, un problema considerable, pues el desarrollo del pleno potencial humano necesita de la expresión y el reconocimiento de todas y cada una de sus aristas: el dolor es una de ellas.

Sufrir por un amor que te importaba no es síntoma de debilidad, sino de humanidad.

No es de extrañar que en las últimas décadas hayan proliferado innumerables centros donde realizar terapias específicas de recuperación tras una ruptura amorosa o donde, simplemente, reunirse para charlar sobre un tema que a todos nos afecta,[1] pero que no sienta bien compartir en cualquier lado. Necesitamos ponerlo sobre la mesa. Necesitamos naturalizar que el desamor es una parte de la vida valiente; el reverso de la moneda con la que antes pagamos algunos de nuestros sueños y apuestas por la felicidad; la consecuencia inevitable de haber dirigido el corazón hacia *algo* que nos importaba. ¿Te cuento un secreto? Solo los cautos y los cobardes acaban saliendo ilesos.

La ruptura amorosa es un tema que debemos tomarnos muy en serio, y

los estudios científicos llevan décadas demostrándolo: la pérdida de un compañero vital tiene consecuencias sobre nuestra calidad de vida. No solo afecta a nuestro apetito, a nuestro sueño o a nuestro sistema nervioso. También a nuestra autoestima, a nuestra interacción social y a la forma en que miramos al presente y al futuro.

—Sí, sí, pero el otro día conocí a un hombre que aseguraba no estar afectado tras terminar con su pareja.

Y realmente puede ocurrir. Aquí van cinco razones:

a) Hizo el duelo dentro de la propia relación
b) Se engaña (o reprime sus sentimientos)
c) Te engaña
d) No amaba (o había dejado de hacerlo)
e) En realidad, conociste a Buda y olvidaste tomarte una foto con él

Puedes también considerar que yo no esté en lo cierto y que, en efecto, existan personas con algún tipo de habilidad especial para esquivar una y otra vez las curvas de la vida, pero eso no cambia el centro del problema: tu propio sufrimiento. Sea cual sea el motivo por el que algunos dan saltos de alegría en sus redes sociales mientras a ti (tal vez) te cuesta salir de la cama está fuera de todo interés. El sufrimiento de cada persona es particular, y no puede ser invalidado por el hecho de que a otros no les suceda de la misma manera. Tu dolor es tu dolor. Tus circunstancias son tus circunstancias. Y está bien. Regla número uno: prohibido compararse.

No sería ingenuo que tuvieras esta preocupación. Hoy en día es muy sencillo encontrar en las estanterías mil y una teorías que aseguran que podemos eliminar por completo cualquier sufrimiento con tan solo cambiar el pensamiento. Y es genial, los anunciantes de infusiones de polvo de meteorito estarán encantados de conocer a sus adeptos. Pero la realidad es mucho más compleja: somos seres nacidos para el amor y la vida en comunidad. O, para ser más exactos, somos seres que han sobrevivido gracias al amor y la vida en comunidad. El amor refuerza nuestro sistema inmunológico y prolonga nuestra esperanza de vida. El amor nos hace fuertes y valientes; nos da seguridad y confianza. Y, lo que llena realmente nuestros corazones: el amor nos ofrece un motivo para vivir. Su ausencia o su pérdida, irremediablemente, genera importantes consecuencias. «Quien lo probó —decía Lope de Vega—, lo sabe».

Ciertamente, el sistema de valores y creencias que adoptamos tiene un

impacto directo sobre el sufrimiento que llevamos con nosotros (trabajaremos sobre ello). Tener una cabeza bien amueblada y un pensamiento sano alivia, pero no elimina por completo una parte de sufrimiento inevitable vinculada a nuestra naturaleza. El rechazo hiere. Abandonar a quien ha sido parte de nuestra vida o nuestros sueños duele. Y el síndrome de abstinencia derivado de la interrupción en la generación de ciertas hormonas provoca padecimiento. Hoy, ayer y siempre. Poco importa si tu historia duró tres meses o siete años. O si te parece un tanto estúpido sufrir por alguien que sabes que no te hacía bien. No tiene que ver con el qué, sino con el cómo. Cuando amas con todo tu corazón porque crees que es la forma de vivir *correcta*, cuando te desnudas por completo para alcanzar las conexiones más profundas, en fin, cuando apuntas al más alto vuelo y se cortan tus alas, no puedes esperar que no duela la caída. Es el pago justo para quien se implica de verdad y aspira a los puntos dorados de la vida.

No existe posición más arriesgada que la de vivir siempre a seguro.

Por supuesto, hay un sistema de creencias capaz de protegernos de cualquier herida: aquel que te anima a que nunca saltes, a que nunca arriesgues, a que nunca ames. Una forma de posicionarse ante el mundo moderada y bajo armadura que cobra el alto precio de, para evitar la flecha, renunciar también a la caricia.

Si algo puedo desearle a alguien a quien aprecio es que nunca la elija.

EL VIAJE: DESAPEGO + SANACIÓN + TRANSFORMACIÓN

Querido amigo o amiga, desconozco las circunstancias concretas que han acompañado a la ruptura de tu corazón. No sé si te dejaron o dejaste. Si fue una historia de años, de meses o si tan solo ocurrió dentro de ti. Si hubo un final tranquilo o si acabaron saltando los recuerdos por los aires. Pero sí sé lo importante: hoy sufres porque amaste. Y solo por eso este libro está escrito para ti.

Desconozco también qué esperas encontrar en *Sin ti pero conmigo*. Tal vez estés buscando un poco de consuelo, rebajar el dolor o compartirlo con

alguien. O puede que solo quieras sacarte a tu ex de la cabeza, desapegarte y seguir adelante. O, a saber, quizá ni siquiera deseabas estar aquí, pero alguien que te quiere se ha cansado de verte llorar y regalarte este libro es su forma de ayudarte a recuperar el equilibrio. Si alguno de estos es tu caso, estupendo, porque vas a lograrlo.

Pero déjame advertirte con cariño que perseguir cualquiera de estos fines es apuntar un tanto bajo. Algo así como saber que existen millones de estrellas y no mirar más que a una.

Y es que estás a punto de comenzar un viaje de desapego y sanación, sí, pero también de transformación. Un viaje alucinante en el que no solo curar tus heridas o desvincularte de tu expareja de una manera sana y definitiva, sino en el que asentar los cimientos de una vida más bonita, satisfactoria y significativa.

¿El único requisito? Que te comprometas a no pasar de puntillas por un proceso tan complejo como hermoso, tan reconfortante como frágil y tan natural como importante. Sé bien que, por desgracia, poca gente acepta el reto.

Tengo una mala noticia: Tu relación ha terminado.
Tengo una buena noticia: Tu relación ha terminado.

No espero que me creas todavía. Y reconozco el valor de que no lo hagas, pues imaginar tu escepticismo ha sido el motor de este libro y mi desafío a lo largo de los últimos dos años. Gracias a ello, no ha habido un solo día en que no me sentara frente al teclado con la pasión de un niño, pensando la manera de hacerte llegar lo que varias veces viví en carne propia y decenas de estudios se han encargado de corroborar:

— Que las personas que, tras una caída, eligen implicarse en su recuperación no solo sanan sus heridas mejor y más rápido, sino que se convierten en personas más fuertes, más seguras de sí mismas y, en consecuencia, mucho más felices.
— Que las personas que deciden ser los protagonistas de su proceso de transformación son también las que acaban construyendo un futuro mucho más luminoso, rico y repleto de oportunidades. Son las que demuestran amarse más, quienes aprenden más y quienes

crean en el futuro las mejores conexiones.

¡¿Por qué les sucede todo esto? Porque saben que los periodos de adversidad son duros, claro —por eso se llama «adversidad»—, pero también que suponen la ocasión idónea para transformar su vida, revisar sus viejos valores y promover una verdadera revolución.

De todo ello hablaremos en los dos libros que componen *Sin ti pero conmigo*. Pero vayamos paso a paso.

—Un momento, ¿has dicho dos libros?

Así es, dos libros. Ambos están incluidos en el ejemplar que tienes en las manos: el primero es *Sin ti*; el segundo, *Conmigo*.

SIN TI Y *CONMIGO*: DOS LIBROS PARA UN PROCESO

El primer libro, ***Sin ti***, representa el periodo donde, aunque la persona amada ya no está, la vida sigue girando de algún modo alrededor de ella. En él entenderemos por qué el desamor puede llegar a doler tanto, y abordaremos las etapas iniciales del proceso de duelo, desde el día de la ruptura hasta el momento de completo desapego.

Juntos, veremos las herramientas necesarias para recuperar el control de la situación, hacer frente a los fantasmas del pasado y combatir las fuerzas que con frecuencia nos empujan a volver atrás. De igual forma, repasaremos las estrategias más adecuadas para abandonar los pensamientos obsesivos y mirar la realidad con objetividad. Todo ello, desde los pilares del respeto y el amor, tanto a uno mismo como a los demás.

Sin ti es el viaje hacia el desapego.
Conmigo es el viaje hacia la sanación y la transformación.

En ***Conmigo***, el segundo libro, empieza el camino a solas. La vida ya no orbita en torno a tu expareja, sino que te reconoces como un ser *independiente* y responsable de tu destino. Es el momento de sanar heridas, revisar viejas conductas y recoger aprendizajes que contribuyan a un futuro mejor.

A lo largo de sus diferentes capítulos repasaremos algunas claves del

amor hacia uno mismo y veremos cómo encontrar alegría en la *soledad*. Igualmente, empezaremos a diseñar la mejor vida que jamás hayas imaginado.

Finalmente, aprenderemos a reconciliarnos con el pasado, abrazarlo e integrarlo en una historia de crecimiento a través del perdón y la gratitud.

Ambos libros —*Sin ti* y *Conmigo*— están escritos teniendo en cuenta los más recientes descubrimientos de la ciencia, aunque debo confesarte que he tratado de omitir explicaciones complejas a fin de ofrecer una obra amena y cercana. La imaginación, la metáfora y el humor —si así me permites llamarlo— serán nuestros mejores aliados.

Te invito a viajar conmigo despacio, dedicando a cada etapa del proceso el tiempo y la atención que requiere un momento tan importante. Desde la reflexión y la honestidad, desde la humildad y la ilusión, aguantando la mirada al dolor cuando sea preciso y soñando con fuerza cuando se presente la ocasión. No puedo prometerte que sea un viaje sencillo, pero sí recordarte que vale la pena.

TÚ COMPLETAS EL LIBRO

Sin ti pero conmigo aborda un proceso de duelo completo. Aun así, soy consciente de que es un libro incompleto. No existe un solo manual que pueda captar todos los detalles y matices de cada historia. Tampoco de la tuya. Habrá capítulos que te ayudarán más y otros que lo harán menos, así como ideas que debas integrar (o recordar) y otras que ya traigas aprendidas. Todo depende del punto del proceso en el que estés. Siéntete libre de leer el libro en el orden y el tiempo que necesites, ajustándolo siempre al ritmo que exija tu propia experiencia.

Igualmente, es probable que haya temas que para ti sean importantes y que, por despiste o desconocimiento, yo no haya abordado; como también, que quieras aportar con tu experiencia o profundizar en algunos aspectos.

Para ello he creado un espacio donde encontrarnos y completar juntos este libro.

Lo haremos a través del siguiente código QR, donde podrás:

— Compartir tu historia para así ayudar a otros.
— Ver contenido adicional (en formato visual) que amplíe los temas pendientes o los que requieran mayor atención.

— Proponer temas sobre los que crear contenido adicional.
— Organizar encuentros grupales (a través de plataformas digitales) donde hablar a corazón abierto.
— Concertar sesiones individuales conmigo en formato llamada o videollamada en las que compartir tu experiencia concreta.

Estoy a tu disposición también en mi cuenta de Instagram:

@pabloarribas

¡Nos vemos!

LIBRO I

SIN TI

EL CAMINO DEL DESAPEGO
De la ruptura a la liberación

Comprendiendo el desamor

Comprender es aliviar.

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

Antes de comenzar el viaje hacia la recuperación es importante echar un rápido vistazo a nuestro interior para ver qué es lo que realmente sucede cuando el corazón se rompe. Por qué nos entristecemos o nos enfadamos, por qué no comemos ni dormimos, por qué no dejamos de mirar las fotos de aquel viaje a Italia o por qué, aunque sabemos que alejarnos es lo mejor, todavía esperamos una llamada.

La ciencia lleva muchos años buscando y ofreciendo respuestas. Desde la antropología hasta la psicología, pasando por los más modernos avances en neurociencia, encontrar una explicación a un dolor tan universal ha sido uno de los mayores desafíos para el pensamiento humano. Existe una vasta documentación al respecto capaz de mantenernos entretenidos —o aburridos— durante largas horas. A fin de evitarlo y empezar a progresar, quiero invitarte a abrir la imaginación y abrazar conmigo la siguiente historia como punto de partida.

VIDA S.A.: EL ORIGEN DE TODO

Imagina que eres un reconocido biólogo y que una mañana, al llegar a casa, encuentras un sobre en el porche de tu casa. No esperas recibir correspondencia, y menos en el recóndito condado de Tanzania donde, desde hace dos años, convives con tribus masáis para poder estar más cerca

de los animales de la sabana africana, así que te muestras intrigado. Al abrir el sobre descubres que se trata del testamento de una pariente lejana: «¡Ay, sí, la tía Alicia! ¡Pobre!». Al parecer no tenía a quién dejar parte de su legado y decidió que tú eras la mejor persona para liderar su empresa de leotardos.

Como no puede ser de otra manera, te sientes confuso: «¿Leotardos? ¡Ay, tía Alicia, te dije leopardos! ¡Leopardos! Siempre tan despistada». Pero la herencia es la que es, y aunque te encantaría rechazarla, piensas que puede suponer un buen ingreso para contribuir con la comunidad masái y, ya de paso, reparar tu viejo y caro microscopio. Decidido, viajas a España para atender el negocio.

La llegada es desconcertante. Tanto tiempo alejado de la ciudad te ha pasado factura, y no puedes evitar pensar que estos primates urbanos hacen cosas muy extrañas. Te encantaría tomarles unas muestras, pero no hay tiempo que perder, así que buscas un taxi que te lleve directo a tu nueva empresa de leotardos. Una vez allí, y después de saludar uno a uno a los empleados, te diriges a tu nuevo despacho, donde, tras jugar un rato con la trituradora de documentos, comienzas a realizar un análisis profundo de la compañía.

No es que sepas mucho de economía y gestión, pero has de fingir que haces algo, así que pasas unas cuantas horas leyendo viejos archivos y observando a los trabajadores, llegando a la conclusión de que, en realidad, tu única función va a consistir en que las cosas sigan yendo igual.

Transcurridas un par de semanas como jefe de la empresa, descubres que el mayor problema que puede ocurrir es que los trabajadores se amotinen en una gran huelga y decidan irse todos a la vez. «¡Oh, Dios mío, sería el fin de los leotardos! ¿Quién querría ahora dedicarse a algo así?». Así pues, optas por anticiparte y preparar un plan en el que los trabajadores:

a) Se sientan enormemente satisfechos y felices (de tal modo que quieran quedarse).
b) Tengan fuertes penalizaciones si deciden abandonar la empresa (de tal forma que no *puedan* irse).

La estrategia resulta un éxito. No hay atisbo de revuelta alguna a largo plazo y los empleados se muestran más felices que nunca, lo que incrementa la producción. Los allegados de tía Alicia te envían sus

felicitaciones y, lo que es mejor, habrá leotardos para las siguientes generaciones.

Ya con todo en orden, regresas a Tanzania, donde realizas las mejoras que querías en el poblado y reparas tu apreciado microscopio. Pasados dos años, uno de los primos segundos de tía Alicia te envía una carta donde, curioso, te lanza una pregunta:

> ¿Cómo es posible que tú, un reputado biólogo sin experiencia en los negocios, consiguieras mantener y fortalecer la empresa? Quisiera saber el secreto.

Con una sonrisa, respondes a su misiva:

> Ay, querido primo segundo de tía Alicia. Cierto es que no sé de negocios, como tampoco de leotardos, pero sí de biología. Si algún mérito me corresponde no es otro que el de recrear la estrategia de otra gran empresa que conozco bien, Vida S.A., la cual, y también para seguir existiendo, tuvo que encontrar su propia manera. En su caso, la llamó **«enamoramiento»**.
>
> Verás, al igual que hicimos con la empresa de tía Alicia, Vida S.A. creó hace miles y miles de años un sistema de motivaciones y recompensas muy sofisticado. En lugar de recurrir a subidas de salario, poner una cafetera en la cocina o regalar una cesta de Navidad a final de año —como hicimos nosotros—, optó por facilitar una serie de combinaciones químicas en el cerebro de los empleados (nosotros, los humanos) que nos hicieran sentir igualmente bien. Ya sabes, todas esas cosas de las que hablamos los científicos acabadas en *-ina*: dopamina, oxitocina, serotonina, norepinefrina, vasopresina, endorfina… Y siempre con una finalidad clara: asegurar su continuidad (supervivencia y propagación). Del mismo modo, y para que no abandonáramos la empresa (extinguirnos), creó una serie nueva de combinaciones con esas mismas *-inas* que nos hicieran sentir especialmente mal si obrábamos en contra de sus intereses de continuidad. Es lo que llamamos **«dolor por desamor»**.
>
> Vida S.A., como habrás adivinado, es la naturaleza, y creó la mejor estrategia que jamás se haya conocido para perdurar en el tiempo. Tal vez, toda la eternidad. No te resulte extraño que también funcionara en la empresa de tía Alicia.
>
> Atentamente, desde Tanzania,
>
> El Dr. _____

SI ENTIENDES EL *AMOR*, ENTIENDES EL DESAMOR

Para comprender el desamor y todo su sufrimiento necesitamos comprender primero el amor y su función en la naturaleza. Empecemos por aquí: ¿Has pensado alguna vez por qué lo que te produce placer, te produce placer? De acuerdo, ahora cambia la pregunta y, en lugar de «por qué», piensa en «para qué». Así es como funciona: todo aquello que nos provoca bienestar de manera natural, lo hace *para que* lo sigamos llevando a cabo. Y al contrario: todo lo que nos provoca malestar genera una señal *para que* no lo repitamos. Por ejemplo, si comer nos produjera asco, no comeríamos; si el sexo nos resultara molesto, no lo tendríamos. Pero ambas cosas nos encantan. Y nos encantan *para que* las hagamos. En el caso de la comida, *para* sobrevivir; en el caso del sexo, *para* reproducirnos. Dicho de otro modo: no lo hacemos simplemente porque queremos, lo hacemos porque la naturaleza nos empuja a ello. Y nos empuja *para* seguir existiendo. Es la base de Vida S.A.

La antropóloga Helen Fisher, posiblemente la mayor eminencia en el estudio del amor, explica esta idea de la siguiente manera:

> Existen tres redes cerebrales primigenias que evolucionaron para dirigir el apareamiento y la reproducción. **El deseo** (el ansia de satisfacción sexual) nació para motivar a nuestros antepasados a encontrar la unión sexual con casi cualquier pareja. **El amor romántico** (la euforia y la obsesión de «estar enamorado») les permitía concentrar sus esfuerzos en el cortejo de un solo individuo cada vez, ahorrando así un tiempo y una energía de inestimable valor para el apareamiento. **El cariño** (el sentimiento de calma, paz y seguridad que sentimos a menudo hacia una pareja duradera) evolucionó para motivar a nuestros antepasados a amar a su pareja el tiempo suficiente para criar juntos a sus hijos.

En Vida S.A. está todo perfectamente calculado: el deseo y el placer, para que consumemos el acto sexual; el amor romántico (enamoramiento), para que insistamos hasta que se produzcan la gestación y el parto; y el cariño (amor o *apego*), para que nos quedemos a cuidar de las futuras y diabólicas criaturas. Cada uno, con su propia y compleja combinación de *químicos cerebrales* (hormonas y neurotransmisores). Algunos de ellos, como el caso de la dopamina, altamente adictivos.

—¿Y qué hay de las canciones de Ed Sheeran, la poesía, la teoría del hilo rojo o las almas gemelas? Me gustó *Notting Hill*.

—Son formas poéticas y creativas de contar la misma historia.

—¿Y qué pasa con el sexo sin reproducción? Yo no quiero tener hijos y me gusta el *chipi-chipi*.

—Bueno, en todas las empresas hay empleados que tratan de escabullirse sin dejar por ello de cobrar su retribución. Y bien hecho está. ¡Malditos capitalistas!

Aquí está lo interesante. El enamoramiento no es un juego, tampoco un simple sentimiento. Es un poderoso impulso natural y salvaje con el claro propósito de asegurar la descendencia (decidamos tenerla o no). Es algo necesario para nuestra existencia, donde el premio por obedecerle puede elevarnos al cielo si damos con la persona adecuada, y cuyo castigo por llevarle la contraria puede presentarse con violencia: unas veces con tristeza, otras con rabia, celos o desesperación, y otras obligándonos a ver *El diario de Bridget Jones* con un paquete de pañuelos y un gran bol de helado.

> La separación es todo lo que necesitamos saber del infierno.
>
> EMILY DICKINSON

Soy consciente de que plantear el encuentro entre dos personas de este modo puede resultar un tanto frío (a mí tampoco me gusta), pero es la razón que subyace al dolor de las rupturas. Por supuesto, también a la tuya: no solo estás luchando por olvidar a una persona o superar tu relación, estás luchando contra toda la fuerza de la naturaleza y su astuto plan de supervivencia. Eres David contra Goliat. El piquete de Vida S.A.: todo un hereje del sistema (si se entera tu jefe, este año no habrá cesta).

—Entonces, si la naturaleza quiere que estemos juntos, ¿por qué no sucumbir a ella y tratar de volver?

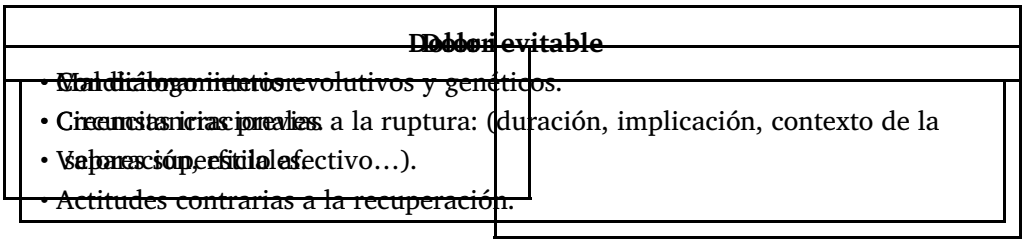
—Porque la naturaleza no quiere que seas feliz, sino que sobrevivas o te propagues. La felicidad es un extra por el que trabaja cada uno. Si quiere, claro.

El dolor por desamor es proporcional a la importancia que tiene el amor para la vida.

Por si fuera poco, todo lo que he descrito hasta ahora corresponde únicamente a la parte biológica. Es decir, aquella para la que estamos programados. Pero hay más. El ser humano, a diferencia de otras especies, es particularmente complejo, y junto a nuestra parte biológica (determinada por la genética) hay otra biográfica aún por determinar, que es la parte que escribimos nosotros. Y es en este último escenario donde nace el sufrimiento psicológico: ¿Qué historia nos estamos contando acerca de nuestra ruptura? ¿Qué lectura le damos al hecho de que la relación terminara? ¿Desde qué posición estamos analizando lo ocurrido?

Hoy sabemos que perder a la pareja es mucho más que perder a la persona con quien hemos compartido etapa. Por supuesto, más que un posible compañero con el que tener «la oportunidad de transmitir nuestro ADN a la eternidad», como nos recuerda la doctora Fisher. Perder a la pareja es también perder sueños, hábitos, entornos, amistades, recursos, identidad, sentido de existencia y autoestima. En fin, todo un conjunto de contextos complicados que aprender a gestionar desde nuestras escasas herramientas y nuestras abundantes heridas.

Y es aquí donde tiene lugar el margen de dolor sobre el que sí podemos influir. Saber cómo lidiar con el diálogo interior, generar un sistema de valores que nos marquen el camino y construir una autoestima a prueba de balas no es solo el modo de forjar una personalidad fuerte, es la manera de reducir el sufrimiento de la pérdida a su parte natural e inevitable. Esto último será uno de los objetivos capitales del libro.



Como ves, todo son buenas noticias. La naturaleza está en tu contra, eres un yonqui de unas sustancias químicas que apenas comprendes y a buen seguro tienes algún trauma que pulir.

Estupendo. Esto sería todo. Gracias por su compra.

Pero hay otra opción. Dejar de retirar la mirada ante la adversidad, asumir que la realidad es la mejor fuente de información que podemos abrazar y celebrar que, por fin, tenemos las pistas suficientes para empezar a avanzar.

¿HASTA CUÁNDO SE SUPONE QUE VA A DURAR ESTE «INFIERNO»?

> ¿Cuánto dura un duelo normal? ¿Existe un tiempo normal de duelo? Los libros dicen que sí y los pacientes dicen que no. Y yo he aprendido a creerles a los pacientes.
>
> JORGE BUCAY

Cuando experimentamos una sensación desagradable, una reacción natural es preguntarnos cuánto va a durar. Se trata de un interrogante que nos acompaña durante toda la vida. De niños, cuando viajamos en coche: «¿Falta mucho? Tengo hambre». De adolescentes, cuando entramos en época de exámenes o no llega el autobús. De adultos, con prácticamente todo: los semáforos, la cola del súper, el dentista, la bronca del jefe… En este sentido, cada uno tiene sus propias neuras. A mí, por ejemplo, me ocurre con especial intensidad cuando alguien se empeña en que vea el último vídeo que le ha llegado a su grupo de WhatsApp. Lo primero que hago es mirar la barrita de la duración para saber si será mucho tiempo o puedo seguir tranquilamente con mi existencia. Lo llevo realmente mal, sobre todo en algunos casos. Aquí va una descripción «tipo» de este fenómeno paranormal:

> *Lo que el viento se llevó* hace rato que terminó y el vídeo del WhatsApp aún sigue reproduciéndose. «¿Cómo es esto posible?», pienso. La persona que lo muestra ni se inmuta: «¡Espera, espera, que ahora viene lo mejor!», avisa. Pero nada, lo mejor no parece existir. Finalmente, empiezo a dudar de mí mismo: «¿Le mencionaría alguna vez que me interesan las vasijas persas del periodo aqueménida?».

No me siento orgulloso, pero es lo que hay. La ansiedad por que llegue el final del dolor o la incomodidad es un impulso innato, y el desamor no es una excepción, al contrario. Junto al deseo de que concluya el padecimiento convive la desesperanza: «¿Se alargará mucho más este dolor?». «¿Voy a estar siempre mal?». «¿Tiene sentido que el duelo dure más que la propia relación?».

Desafortunadamente, no existe consenso a la hora de determinar la duración del proceso de recuperación. Hay estudios que afirman que oscila entre los tres y los seis meses, y otros que puede llegar al año y medio o incluso más en los casos mal gestionados. Algunos profesionales, como el doctor Eduardo Calixto, se animan a hacer una predicción más exacta: «Por cada año de enamoramiento, las mujeres necesitan en promedio tres meses para recuperarse; los hombres, aproximadamente, veintiocho días». ¿La razón? «El tiempo que necesitan las hormonas del amor (oxitocina) para volver a sus niveles normales».

Una propuesta de lo más interesante es la enunciada por Jorge Bucay, para quien no hay tiempos máximos pero sí mínimos: un año. Su explicación es la siguiente:

> Pensar que alguien puede terminar de elaborar el duelo de un ser querido en menos de un año es difícil, si no mentiroso. ¿Y por qué digo menos de un año caprichosamente? Porque en un año suceden la mayoría de las primeras veces. Y las primeras veces son siempre dolorosas, y porque, aunque suene estúpido, cada primera vez es la primera vez sin él o sin ella. El primer año suele ser, aunque nos pese, un doloroso catálogo de estrenos de nuevos duelos. Y cada uno de esos estrenos opera como un pequeño túnel del tiempo… por él uno vuelve una y otra vez a la vivencia pasada. Aunque, por suerte, cada vez sabe más del camino de retorno. Casi siempre la segunda Navidad es menos dolorosa que la primera.

¿Un mes? ¿Tres meses? ¿Un año? Cada experiencia es diferente, pues cada persona cuenta con unos condicionantes únicos que influyen en el proceso y con una actitud distinta que afecta directamente al tiempo de recuperación final. Todo ello, sobre una base genética que nos programa desde nuestro nacimiento para el encuentro y el amor.

Desde mi punto de vista, el tiempo del duelo (TD) podría ser representado en la siguiente fórmula:

$$TD = \frac{(G + D + C + EA) + (DI + E)}{AC}$$

O, resumiendo:

$$\text{Tiempo de duelo} = \frac{\text{Dolor inevitable} + \text{Dolor evitable}}{\text{Actitud}}$$

DOLOR INEVITABLE

– Condicionamientos genéticos y evolutivos

– Circunstancias que ya no se pueden cambiar

(G) Genética: Estamos programados para el amor. Desvincularnos de quienes han sido nuestra tribu duele siempre y requiere un tiempo de adaptación.

(D) Duración de la relación: La fase en que concluye la pareja. ¿Fue al poco de empezar (dolor más intenso) o tras varios años de relación (dolor más profundo)?

(C) Circunstancias de la ruptura: Todo cuanto rodea al momento de la separación. ¿Fue esperada o repentina? ¿Amistosa o violenta? ¿Hubo traición o fue por mero desgaste? ¿Se produjo de mutuo acuerdo o de manera unilateral?

(EA) Tu estilo afectivo: La manera en la que te relacionabas con la persona amada. ¿Era saludable y equilibrada o excesivamente dependiente y posesiva? ¿Estabas realmente implicado o la vivías con superficialidad?

DOLOR EVITABLE

– Creencias, valores y maneras de interpretar

– Circunstancias que todavía se pueden cambiar

(DI) Tu diálogo interior (creencias y valores): El modo en que interpretas los acontecimientos. ¿Eres optimista o pesimista? ¿Miras al futuro o al pasado? ¿Tiendes a la gratitud y al perdón o al rencor y el victimismo? ¿A la culpabilización o a la aceptación?

(E) Entorno: La calidad de las personas de las que te rodeas para recibir apoyo. ¿Te ayudan y te abrazan o te hacen sentir soledad e incomprensión? ¿Te motivan o te culpan? ¿Te animan a seguir adelante o te empujan hacia el pasado?

ACTITUD

– La contribución activa en el proceso

(AC) Acciones concretas: ¿Mantienes «contacto cero» o sigues buscando encuentros? ¿Has iniciado actividades nuevas o aún sigues en la cama? ¿Qué entorno estás eligiendo para transitar el duelo? ¿Has buscado ayuda en profesionales y en libros específicos o lo llevas por tu cuenta? ¿Cuánto trabajas en tu escala de valores y tu sistema de creencias para alcanzar pensamientos e interpretaciones más sanas?

Como habrás visto, esta fórmula tampoco te ofrece un tiempo exacto de recuperación, y tendrás que vivir con ello. Lo realmente importante es

que seas consciente de que este tiempo no es ilimitado sino que termina, y que el lugar donde se juega el partido es dentro de ti, en tu actitud. Es ahí donde has de orientar el foco y entregar toda tu energía: ¿Cómo vas a afrontar cada momento? ¿Estás dispuesto a hacer lo que corresponde? ¿Quieres emplear la adversidad para extraer algo de provecho?

IDEA ESCONDIDA

En el año 2006, el psicólogo social Daniel Gilbert publicó unos estudios fascinantes sobre «predicción afectiva», llegando a la conclusión de que tendemos a sobreestimar la manera en que nos afectarán los acontecimientos negativos, así como su duración en el tiempo.

En uno de sus experimentos, pidió a varios estudiantes que imaginasen que su relación sentimental terminaba y que trataran de predecir su infelicidad transcurridos dos meses desde la ruptura. A continuación, buscó a estudiantes que hubieran sufrido una ruptura hace dos meses y les pidió que evaluaran su felicidad actual. Los datos no coincidían: quienes habían sufrido una ruptura, a los dos meses se sentían mucho mejor de lo que esperaban.

Es posible que haber leído páginas atrás que el duelo puede extenderse durante un año (o más) te haya desanimado, pero debes considerar que se refiere al proceso completo, es decir, al tiempo que transcurre entre el día en que se produce la ruptura y el día en que asimilas todos los cambios y eres capaz de recordar la relación sin dolor. Entre medias, hay etapas diferentes donde el dolor varía su intensidad hasta hacerlo desaparecer, dejando espacio también para la alegría y la motivación.

El proceso de recuperación no significa necesariamente dolor constante, tristeza o desaliento. Significa igualmente crecimiento, asentamiento de nuevas ideas, transición a escenarios distintos, autoconocimiento, sanación de heridas pasadas…

Por raro que hoy pueda parecerte, esta etapa puede convertirse en una de las mejores de tu vida si dejas de definir la calidad de vida como cantidad de placer (lo cual también sentirás a lo largo del camino). No te obsesiones con el tiempo. Recuerda que lo importante es que enfoques tu mente en hacer lo que corresponde en cada una de las fases del proceso

para recuperarte y convertirte en una persona más fuerte.

Deja que te cuente a continuación una gran noticia. Posiblemente, la mejor de todo el libro.

EL PROCESO DE DESAMOR: BIENVENIDO AL DUELO

Según un estudio realizado por investigadores del Instituto Karolinska, en Suecia, los seres humanos estamos adaptados para enamorarnos alrededor de siete veces en nuestra vida. Por otra parte, la media señalada por numerosas encuestas indica que nos enamoramos tres. Y luego está Julio Iglesias, quien creerá que todos esos datos solo corresponden a un año de lo más tranquilo.

> No he estado con muchas mujeres, sino que he estado con muchos amores, que es diferente.
>
> JULIO IGLESIAS

Independientemente de qué fuente pueda resultar la más fiable, parece unánime que estamos preparados para entregar el corazón en más de una ocasión a lo largo de nuestra vida, lo que necesariamente exige una preparación también para el desamor. Por supuesto, esto es algo con lo que ya había contado Vida S.A., y así como a su estrategia para el encuentro la llamó «enamoramiento», a la estrategia diseñada para la pérdida la denominó «duelo». La naturaleza ya sabe que puede fracasar en su plan de propagación y supervivencia, y para combatirlo sin renunciar a este fin inventó la recuperación y la perseverancia: «Puedes caerte, pero yo te curaré las heridas y haré que vuelvas a intentarlo». ¿No es fabuloso? ¡Levantarnos y adaptarnos va en nuestros genes! Lo único que debemos hacer es confiar en ello, ser conscientes de lo que estamos viviendo y no entorpecer demasiado el proceso.

Es muy fácil de observar este fenómeno con las heridas físicas: te cortas el dedo por mirar la tele mientras cocinas, sangras, te cubres la herida con una tirita, dejas que cicatrice y ¡a seguir pelando cebollas! En realidad, lo único que cambia es la magnitud del corte, el tiempo de recuperación y tu compromiso para dejar de rascarte la costrita. (Ya hablaremos seriamente

de esto último).

Así pues, hablar de duelo es hablar de un proceso con inicio y final. De un periodo de sanación y adaptación entre dos etapas preparadas para el amor, el encuentro y la conexión.

¿Por qué es importante nombrar el duelo y naturalizarlo? Porque poner nombre y límite a las *cosas* nos ayuda a ubicarnos, a no preguntarnos cada día qué es lo que está sucediendo y, con ello, a dejar de rebelarnos una y otra vez ante lo que sentimos. Y porque, como te comenté al principio, el reconocimiento del dolor sigue siendo en nuestros días un tabú del que debemos liberarnos, especialmente cuando va asociado a la pérdida. Primero, porque el silencio y la negación nos asfixian; y, segundo, porque es jugar en contra de las reglas de una naturaleza que implica pérdida y renovación. Es su regla principal: nace, crece, pásate media vida mirando el teléfono y deja tu lugar al siguiente. O algo así.

Asociamos la pérdida al fracaso en vez de asociarlo a la vida. La vida incluye pérdidas.
Y vivir nunca es un fracaso.

Sé que cuando estamos dentro del pozo parece por momentos que no hay salida, pero también que llega un día en el que se ve la luz; de pronto, clic. Lo que en un duelo amoroso sentimos como algo excepcional, no es más que el pan de cada día de la vida, la rutina de un universo en el que absolutamente todo es efímero y provisional: las estaciones, las eras geológicas, la vida de las estrellas, el furor por las *Spice Girls*… ¡todo! Y en ese todo al que ha llegado ahora tu historia de amor también está incluido el dolor que hoy sientes en tu interior. Paciencia. Todo pasa. Vida S.A. necesita que así sea.

LAS ETAPAS DEL DUELO: UN PLAN PERFECTO

Repetiré la idea anterior: la naturaleza precisa que sanes. Te necesita fuerte de nuevo para que vuelvas a la carga. Y para ello creó también su plan de recuperación, el duelo, el cual dividió en etapas:[2]

Negación – Ira – Negociación (y culpa) –

Tristeza – Aceptación – Etapa secreta

Cada una de estas etapas tiene un sentido, un *para qué* tan perfectamente calculado como tu sanación final. Estoy seguro de que ya has oído hablar de ellas, por eso me centraré en explicar cuál es la función de cada una dentro del plan último de Vida S.A. y en contraponerla a la manera en que solemos vivirlas:

NEGACIÓN
TÚ: «No puede ser real. Tiene que tratarse de una discusión más. Mañana vuelve seguro». / «Pues la verdad es que estoy de maravilla. ¡Fiestaaa!».
VIDA S.A.: «Como le diga ahora mismo que se ha terminado para siempre, le da un patatús. Mejor suavizarlo y que se crea durante unos días que todo está bien».
IRA
TÚ: «¡Maldito pendejo! ¡Todo fue mentira! ¡Cómo he podido no verlo! ¡Menudo psicópata narcisista! ¡Lejos de mi vida! ¡Merezco algo mejor!».
VIDA S.A.: «Tengo que hacer que solo vea aspectos negativos, ¡y que los exagere! De lo contrario hará lo posible por volver y nunca seguirá adelante. ¡Enviando ataque de furia!».
NEGOCIACIÓN Y CULPA
TÚ: «Espera, espera, ¿y si en realidad fue culpa mía? ¿Y si no supe ver el amor que necesitaba? Mierda, ¡yo la empujé a tratarme mal e irse con mi mejor amigo!».
VIDA S.A.: «Vale, igual me he pasado con el ataque de furia y se me ha ido algo de las manos. Vamos a contrarrestarlo con su opuesto para equilibrar. ¡Enviando látigo autofustigador!».
TRISTEZA
TÚ: «¡Dios mío, qué vacío tan grande siento! ¡Qué soledad, qué frío! La echo tanto de menos… Pero volver atrás no es una opción. Lo peor es

que tampoco sé cómo vivir ahora. Solo quiero quedarme en la cama y llorar».
VIDA S.A.: «Parece que ya tenemos un equilibrio. Ahora puede ver la realidad de su dolor y analizar los errores con objetividad para hacerlo mejor en el futuro. Haré que no quiera salir de la cama para que pueda reflexionar sin distracciones y, ya de paso, que vengan sus amigos a darle mimitos. Recurrir al grupo siempre ha sido una buena solución».
ACEPTACIÓN
TÚ: «Oye, pues parece que la vida sin él no está tan mal. Qué cantidad de cosas por hacer, ¿no? ¿A qué precio estarán los vuelos a Vietnam? Uy, ¿y ese chico tan guapo?».
VIDA S.A.: «Por fin ha entrado en razón y se da cuenta de que la vida es increíble. ¡Vaya esfuerzo! Vamos a ver qué tal se le da en el próximo intento. ¡Subiendo niveles de estrógenos y testosterona!».
ETAPA SECRETA (Último capítulo)
Esta etapa te la revelaré al final. Es la señal de que has superado realmente la ruptura. Si te hablara ahora de ella seguramente no la creerías. Queda mucho trabajo hasta entonces. No hay prisa.

Es importante anotar que no todo el mundo vive todas las etapas. Hay quien se salta la fase de negación y quien gestiona muy bien su rabia, así como gente que nunca se culpa o que decide no mirar de frente a la tristeza. Hay tantos casos como personas. A unos la ira les bloquea, a otros les cuesta más dejar de negociar. Hay quien lo acepta pronto y quien tarda un poco más. De igual modo, el proceso es más caótico que lineal: puedes creer que lo aceptas hoy y mañana volver a estar triste o enfadado. Puedes un día romper a llorar y al siguiente fantasear con la manera de volver. Y es que el duelo está repleto de idas y venidas, de subidas y bajadas. Todo un cóctel de emociones entremezcladas y solapadas que contribuye a que perdamos de vista lo que está sucediendo y hagamos interpretaciones distorsionadas. Si has pasado antes por una ruptura, te acordarás: ¿cómo es posible que, ante el mismo acontecimiento, unas veces sintieras rabia o rechazo y otras, euforia e incluso gratitud? Muy sencillo: analizaste los hechos desde diferentes estados emocionales. Por eso mirar nuestras

rupturas desde la perspectiva de Vida S.A. puede tener un efecto profundamente liberador: te ayudará a cuestionar tus interpretaciones y a confiar en el *plan* que la vida tiene diseñado para ti desde su perspectiva genética (tu recuperación y tu evolución).

Comprender en cada etapa que no estás ante el fin del mundo sino dentro de un proceso mayor es una idea que te elevará. Es la paz del paciente que ya conoce el diagnóstico y sabe que ahora solo falta esperar. Esperar y cumplir con su parte. Sin agobios desmedidos, sin la angustia que produce ignorar lo que acontece. Sereno. Optimista. Confiado.

Querido amigo o amiga, sé que el momento es adverso, pero vas a salir de esta. Incluso aunque ahora no te lo parezca. Incluso aunque creas que esta vez es diferente. No lo es. Y no solo vas a salir de aquí, sino que, si pones lo mejor de ti y sigues los pasos que voy a presentarte, vas a lograrlo siendo una persona mejor, más bonita y más preparada para, si lo deseas, encontrar en el futuro un nuevo amor. Uno en el que no tengas que aguantar su olor a pies.

Ahora sí, ¡comencemos!

Aceptando la nueva situación

> En Comala comprendí que al lugar donde has sido feliz no debieras tratar de volver.
>
> JOAQUÍN SABINA

En el año 1923, en Tokio, el profesor de ingeniería Eisaburo Ueno comenzó a sentirse muy solo. Poco importaba tener una esposa y una hija preciosas, o un trabajo en la universidad donde era valorado. Por alguna razón, Eisaburo había ido perdiendo la alegría de vivir con el transcurso de los años, convirtiéndose su vida en una suma de domingos por la tarde.

Vivir en aquellos años era diferente. No existían plataformas como Netflix o Amazon Prime, y, desde luego, tampoco los teléfonos móviles y las aplicaciones de redes sociales, por lo que las opciones de llenar el propio vacío estaban peligrosamente dirigidas a acabar en un bar bebiendo día y noche tragos de amargo sake. En 1923, si querías escapar a tu dolor, debías andarte con ojo.

Afortunadamente el profesor contaba con su hija, quien, adelantándose a un final desagradable, tuvo una idea brillante que cambiaría para siempre el ánimo del profesor:

—¿Has pensado en cuidar de una mascota? ¿Qué tal un perrito?

Como buen japonés, trató de esconder su entusiasmo, pero sus lágrimas de ilusión acabaron por delatarle. Imaginarse junto a un nuevo compañero era justo lo que necesitaba. Sin pensarlo dos veces, se pusieron manos a la obra.

Para la búsqueda había algo claro: el profesor no quería un perrito

cualquiera. A él le gustaba una raza conocida como «akita», muy difícil de conseguir y caracterizada por la lealtad hacia sus amos. Ya en el pasado había intentado criar perros de esta raza, pero por un motivo u otro no logró que ninguno sobreviviera más de un año. No obstante, Eisaburo Ueno no perdería la fe y, en enero de 1924, con la ayuda de uno de sus antiguos alumnos, consiguió uno de los escasos cachorros akita que había en el país. Le llamó Hachiko.

Los inicios no fueron fáciles. Hachiko ladraba, se comía los exámenes de los alumnos más destacados y hacía pis en la moqueta cada vez que su nuevo amo no miraba. Nada de esto parecía importar al bueno de Eisaburo —de ahí su apellido, Ueno—, quien con paciencia y devoción fue educando poco a poco a Hachiko, hasta que se convirtió en un perro fiel y dócil.

Fue el comienzo de una preciosa amistad. Juntos conformaban una pareja inseparable y perfectamente sincronizada. Eisaburo sabía que las bolitas de pienso favoritas de Hachiko eran las de buey, y Hachiko que a Eisaburo le gustaba leer el periódico a la hora del desayuno, abierto por la sección de deportes. Era como si se leyeran la mente, como si fueran uno solo.

Por las noches tenían conversaciones profundas:

— 死後の世界があると思いますか?

—Guau, guau.

Tal era su complicidad que, cada mañana, Hachiko acompañaba al profesor a la estación de Shibuya, de donde partía su tren hacia la universidad en que trabajaba. Una vez este subía al vagón, Hachiko volvía solo a casa por el mismo camino. Por si esto no fuera ya bastante alucinante, al llegar la tarde, Hachiko acudía también por su cuenta a la estación para esperar la llegada de su amo. Siempre puntual. Siempre a las tres de la tarde.

Día tras día y año tras año, la historia se repetía, y para cuando Eisaburo llegaba a Shibuya, Hachiko ya le estaba esperando con el rabo alborotado, las orejas tiesas y un café *macchiato* de un puesto cercano preparado al gusto del profesor. Nadie en la localidad había visto algo igual.

Pero una tarde ocurrió algo inesperado. Aquel día Hachiko había llegado un poco antes, a las 14.53. Tras unos minutos de incertidumbre, un fuerte silbido anunció por fin la llegada del tren y los pasajeros comenzaron a descender del vagón. Eran ya las 15.01. El perro akita miraba de lado a lado excitado, tensando sus vibrisas, aguardando a su

amo, sin que este apareciera. Extrañado e inquieto, Hachiko permaneció en su puesto hasta la llegada del siguiente tren. Y del siguiente. Y del siguiente. Pero Eisaburo Ueno no viajaría aquel día a bordo de ningún vagón. Eisaburo Ueno había fallecido súbitamente en la universidad mientras impartía una de sus clases.

La pena inundó el corazón de Hachiko. Ya no habría más juegos con la pelota. No más carreras por el parque. No más charlas trascendentales. Aun así, nada impidió que guardara un hilo de esperanza y, durante los siguientes nueve años, no hubo un solo día en que Hachiko no acudiera a esperarle a la estación de Shibuya. Siempre puntual. Siempre a las tres de la tarde.

¿JUNTOS PARA SIEMPRE?

La historia de Hachiko ha sido narrada en infinidad de ocasiones. No solo en Japón, sino en todo el mundo. Desde la literatura hasta el cine, se ha convertido en un símbolo de lealtad y amistad irrompible, así como en un referente de fidelidad y amor verdadero para las parejas. ¿Quién no querría a su lado a alguien que le amara hasta el fin de sus días? ¿Quién no se sentiría plenamente querido y valorado si supiera que incluso tras la muerte le estarían esperando? Es la historia de amor perfecta.

Perfecta para un perro akita.

La vida humana, sin embargo, funciona con otros parámetros: las personas que pasan por nuestra vida muchas veces se van, y al periodo de espera una vez se han marchado no se le llama amor verdadero o fidelidad, sino «pérdida de tiempo».

Cualquier persona con un pensamiento sano sabe que los nueve años que estuvo Hachiko aguardando la vuelta de su amo dan para mucho. En realidad, cualquier persona con un pensamiento sano sabe que un solo día o una sola hora da para mucho. Podemos tardar más o menos en aceptar la pérdida, pero, a diferencia de los perros akita, los humanos tenemos la capacidad de comprender que, a la estación de siempre, ya no va a volver el ser amado.

En el desamor, la esperanza es lo primero
que ha de perderse.

NEGANDO LO EVIDENTE

Como vimos al mencionar las etapas del duelo, existe un primer periodo de *shock* o ceguera emocional en el que no somos plenamente conscientes del giro que acaba de dar nuestra vida. Los acontecimientos están ahí, pero aún no los hemos interiorizado. Ocurre parecido a lo descrito por unos indígenas de Norteamérica, quienes aseguraban que, cuando viajamos, el alma necesita cinco días más que el cuerpo para llegar. También el corazón roto.

No es extraño que una vez se produce la ruptura sintamos tal sorpresa que no lleguemos a creerlo. O tanto alivio que salgamos a celebrar la vida y, a los pocos días de haberle dicho a nuestro entorno lo increíblemente felices que estamos, se nos caiga el mundo encima. ¿Por qué ocurre esto? Porque el cerebro se protege del fuerte contraste emocional que supone un cambio tan grande de planes. Es lo que se conoce como fase de negación, esto es, el tiempo natural que necesitamos para asimilar los hechos y comenzar a hacer frente a la nueva situación.

> La negación es un refugio temporal, pero no es un lugar para vivir.
>
> PAULA HELLER GARLAND

El desafío de esta etapa no es otro que acortar su plazo y evitar que se enquiste, una tarea no siempre sencilla, pues es la etapa más próxima a la unión y, con ello, el periodo en el que Vida S.A. más nos empuja hacia la antigua fuente de amor. Si se trata de una relación que llevaba poco tiempo, pero con una gran carga de pasión e intensidad, la necesidad de dopamina (placer) causará fuertes estragos en nuestro organismo; mientras que, si se trata de una relación más avanzada, serán la oxitocina y la vasopresina (apego y vínculo) las que reclamarán sus respectivas dosis a través de la búsqueda de afecto y la continua recurrencia a la memoria. En ambos casos, se trata de un periodo de gran alteración emocional que contribuye a la pérdida de perspectiva y objetividad ante lo que realmente está sucediendo.

Hablar de acortar el plazo en esta etapa del duelo es llegar al estado de raciocinio suficiente para asumir cuanto antes la realidad que te permitirá avanzar. Y no es fácil, porque es esta:

La relación ha terminado. Y (posiblemente) para siempre.[3]

El trabajo en la fase de negación, por tanto, consiste en acercarnos poco a poco a la realidad de la pérdida, y para ello, además del tiempo de asimilación requerido por nuestro cerebro, es necesario contemplar la situación desde otras perspectivas que contribuyan a quitarnos la venda que nos está cegando. Veamos algunas de ellas:

I) «NO SÉ QUÉ PUDO OCURRIR»

Si la ruptura te ha pillado por sorpresa, puede que te resulte familiar alguna de estas frases:

—No me lo explico. La semana pasada me dijo que me quería y de pronto hoy no está.

—Anoche me llevó a cenar a un buen restaurante y hablamos de nuestra relación. Encontramos algunas soluciones y terminamos la velada haciendo el amor. Hoy me ha dicho que no podía más, que se acabó.

—Teníamos planes de futuro, vacaciones a la vista y proyectos de trabajo en común. ¿Quién hace planes para después no cumplirlos?

—No estábamos mal, en absoluto, sino como siempre. Y de la noche a la mañana se ha terminado. ¿Cómo es posible?

El periodo que sucede a la decisión de separación es de una sensibilidad extraordinaria. Acaba de producirse un enorme cambio de planes y gestionar toda la nueva información puede llegar a saturarnos hasta la parálisis o crear una visión distorsionada de la realidad. Nada mejor en este punto que recurrir a un análisis sereno y objetivo del estado de la relación antes de producirse la ruptura. La racionalidad a nuestro auxilio.

Estas son las posibilidades más lógicas:

a) Naturalizaste la rutina. Algunas parejas aseguran que no les pasa nada, y a veces eso es lo que pasa: que no pasa nada. La ilusión, los sueños o la seducción con los que empezó su historia han dado lugar al chándal, a la vida de sofá y a la compra de regalos de cumpleaños por Amazon y a

última hora. «¿Plan para este viernes?». «Chino y peli (otra vez)». La comodidad gana la batalla y la repetición de planes y acontecimientos se impone sobre la sorpresa y la creatividad, dos ingredientes fundamentales para una vida satisfactoria. Cuando la rutina se asienta, incrementa el riesgo de que aparezca un elemento externo que resulte más atractivo y motivador: vivir una nueva etapa, conocer otros entornos… incluso el deseo de comenzar una historia con otra persona. No cabe duda de que la sinceridad y la transparencia son pilares que sujetan el buen amor, pero tampoco de que la exploración y la aventura alimentan el alma. Moralidad aparte, hay una verdad incómoda: la monotonía es el mar donde pesca la novedad.

b) Falta de atención (y déficit en la solución de los problemas). En una ruptura por falta de atención hay siempre dos fechas: aquella en la que oficialmente se dice «hemos terminado» y aquella en la que la llama empieza a apagarse y decidimos no hacer nada para reavivarla. Aquella en la que se anuncia la muerte y aquella en la que se asiste al funeral. Aunque resulte paradójico, una relación sana no avanza con la ausencia de problemas, sino con la aparición de nuevos problemas. ¿Por qué? Porque la aparición de nuevos problemas implica la superación de viejos problemas, y esto, además de aportar crecimiento, fortalece al equipo. Dicho de otra manera: el problema no es que haya problemas; el problema es que siempre exista el mismo problema. Y esto último mata las relaciones. Fíjate cómo en alguna de las historias que has tenido —tal vez sea esta— la razón por la que se acabó es algo que ya percibiste al principio y nunca se solucionó. Tal vez por falta de comunicación. O de interés. O de capacidad. Da igual. En el amor de pareja, a diferencia de lo que sucede en Las Vegas, los problemas no terminan enterrados bajo la arena. Lo que no se atiende, si es importante, tarde o temprano acaba manifestándose.

c) Te han mentido. El tipo de historia que sale en las noticias antes de introducir al asesino de la ballesta: «Parecía una persona normal. Iba a misa los domingos. ¡Incluso le hizo el boca a boca a mi hámster cuando se atragantó con el maíz!». Realmente existen amantes así: dicen quererte, pero no es verdad; sus hechos y palabras caminan por diferentes aceras. Algunos, además, aseguran fidelidad mientras juegan a llevar una vida paralela. Sacan ventaja de la mentira para abandonar el barco en el momento en que encuentran el salto al mar más seguro, mientras tú sigues

pensando que es la persona que te había hecho creer. La vida corriendo hacia delante contigo mirando atrás. Una traición en toda regla. Un spot publicitario con letra pequeña que termina por convertirse en titular.

d) Infravaloraste algunos detalles de desgaste. Muchas personas viven convencidas de que estaban teniendo una buena relación y, al analizarla con detenimiento, encuentran síntomas claros de desgaste que habían ignorado o minimizado. Estos son algunos de ellos (marca los que creas que corresponden a tu caso):

Indicadores de desgaste del amor

- ☐ Distanciamiento afectivo
- ☐ Abundancia de silencios incómodos
- ☐ Distanciamiento en los valores (sensación de no conocer a tu pareja)
- ☐ Falta de respeto
- ☐ Sensación de reclusión (tomo de decisiones sin tener en cuenta a la pareja)
- ☐ Dificultades de comunicación
- ☐ Indiferencia o desinterés
- ☐ Falta de conexión/empatía
- ☐ Desconfianza / Celos

Antes de avanzar quiero remarcar una vez más la alta probabilidad de que al realizar un análisis de la última etapa de tu relación puedas llegar a distorsionar en exceso la realidad. Es importante ponernos en duda cuando las interpretaciones son extremas. Conozco a infinidad de personas que, dada la fragilidad del contexto, se dejan llevar por el dolor, la rabia y el despecho, caminando peligrosamente hacia *El club de los enfadados con la vida* (CEV),[4] la victimización o la búsqueda de «culpables». Y esto tampoco ayuda. Sí, algunas veces hay traición o mentira. Situaciones en las que frases como «Viví un engaño» o «Era un cabrón» puedan tener cabida a la hora de explicar los acontecimientos, pero lo cierto es que en la mayoría de las ocasiones la realidad es menos interesante: la otra persona quería tanto como tú que todo funcionara, sentir lo necesario, encontrar en ti lo que buscaba. Pero no lo logró. Otras veces, el gran pecado es que trataron de buscar una solución en silencio y por su cuenta, y al no encontrarla comunicaron tan solo la decisión final. Quién sabe. Lo que es seguro es que una ruptura nunca sucede «de la noche a la mañana» y sin motivo. Tan solo la decisión acontece de un día para otro (y siempre con motivos).

Que haya dolor no siempre quiere decir que haya «villanos».

Sigamos viendo escenarios posibles de esta fase de negación.

II) «ME QUIERE, PERO NO LO SABE»

> Tienes que aprender a levantarte de la mesa cuando ya no se sirve amor.
>
> NINA SIMONE

Ver amor donde no lo hay es una forma de alimentar la esperanza y posponer la caída; otra manera de negar lo que realmente está pasando. En una ocasión, una chica me decía: «Sé que se muere por mí, lo veo en sus ojos y en eso yo no fallo. Sabes que soy muy intuitiva y tengo mirada de brujita». Lo que su bola de cristal no le mostró fue que su amante quedaba con una chica diferente cada día del fin de semana. Otro caso particular es agarrarse a las excepciones para convertirlas en la norma: «Suele hablarme mal y con desprecio, pero el miércoles pasado, a las 15.16, me dijo que le gustaban mis zapatos. Si eso no es amor…». El todo por la parte. La migaja por el pan.

En uno de sus libros, Carlos Chaguaceda decía que explicar la felicidad era algo muy complicado y, sin embargo, extremadamente sencillo de percibir cuando circulas en tu bicicleta con el aire acariciándote la cara. Con el amor ocurre igual. Lo difícil es describirlo, no saber si lo sientes o no. Quien ama lo sabe y lo hace notar sin esfuerzo. No es necesario inventarse que te quieren. En realidad, las personas que viven en el «Me quiere, pero no lo sabe» lo hacen en otro contexto bien diferente: «No te quieren, pero no lo sabes». Es hora de abrir los ojos.

> A los amantes hay que frenarlos, no empujarlos.
>
> WALTER RISO

III) «Está pasando un bache personal»

Incluso en los proyectos más afianzados puede ocurrir que aparezcan momentos de duda. Especialmente en nuestra era, vivimos expuestos a infinidad de estímulos y sometidos a ciclos emocionales que alteran nuestra perspectiva. Un periodo de estrés y ansiedad, una depresión, un acontecimiento desafortunado o una etapa de remarcada incertidumbre, por poner algunos ejemplos, pueden llevarnos a cuestionarnos cada aspecto de nuestra vida, incluida la relación. No es poco habitual que alguno de estos momentos concluya con la petición de «un tiempo» de separación.

Y aquí llega lo complicado: «¿Cómo saber cuándo *un tiempo* es un paréntesis o un final?». Si estás en este punto, no sé si tengo la respuesta que deseas, porque mi posición es clara: los momentos malos se superan en equipo. Es parte del compromiso adquirido en una pareja: estar para lo bueno y para lo malo. De hecho, si tuviera que escribir un conjunto de leyes a modo de constitución dentro de una relación, este sería el artículo número uno:

Art. 1: La relación es sagrada. La unidad o la continuidad de la pareja no se cuestiona. Queda terminantemente prohibido jugar con el vínculo.

Iría con una nota al pie:

No se amenaza con dejarlo, no se va y se vuelve, y, por supuesto, los problemas se resuelven conjuntamente.

En mi opinión, el hecho de querer resolver los problemas fuera de la pareja ya rompe la pareja. No obstante, no hay nada de malo en querer solucionar ciertos asuntos por uno mismo —a veces es sano algo de espacio físico—, pero nunca a costa de la incertidumbre de otra persona.

Si el argumento que te dio para dejar la relación es que está pasando un mal momento, pregúntate por qué no ha querido compartir ese bache contigo, contar con tu apoyo o ayuda. La pregunta en sí ya contiene bastante información. No eres de su equipo. Tampoco Walt Disney o Rodolfo Langostino. Deja de esperar en el congelador.

IV) «Solo necesita un poco de aire. En cuanto vea lo que hay fuera, regresará»

En el año 2008 se estrenó una comedia romántica algo comprometida llamada *Una novia para dos*. El argumento era el siguiente: Tank, un osado guaperas americano, se dedicaba profesionalmente a tener citas con mujeres que acababan de salir de una relación. Durante el encuentro, Tank ponía todo de su parte para que resultara lo más desastroso y desagradable posible. Ellas, decepcionadas, no tardaban en acordarse de su ex y volver corriendo hacia él. Acto seguido, el exnovio pagaba encantado los honorarios de Tank.

Existe la fantasía de pensar que cuando alguien ha dejado de querernos, si se abre a conocer mundo, quedará tan desencantado con lo que vea fuera de nuestros brazos que no solo querrá regresar inmediatamente, sino que lo hará con un amor multiplicado y, ahora ya sí, sin fisuras. Amor a la mexicana y por comparación. Puedes cantar conmigo esta ranchera de José Alfredo Jiménez:

> *Yo quiero que te vayas por el mundo.*
> *Y quiero que conozcas mucha gente.*
> *Yo quiero que te besen otros labios*
> *para que me compares hoy como siempre.*
> *Si encuentras un amor que te comprenda*
> *y sientes que te quiere más que nadie,*
> *entonces yo daré la media vuelta*
> *y me iré con el sol cuando muera la tarde.*

La razón de que mantengamos viva esta fantasía es que, aunque sabemos que «las comparaciones son odiosas», nos encantan cuando salimos victoriosos. El ego de ser los elegidos nos vuelve ciegos ante una realidad latente: si el motivo de elegirte es que eres *mejor* que otros, significa que has pasado a formar parte de una competición en la que puede que hoy hayas vencido, pero mañana tal vez no. Y esto es un problema del que deberías estar al tanto, pues no hay luchador que gane todas las batallas. Que te quieran por comparación es siempre peligroso. ¿Qué pasará cuando aparezca alguien nuevo? ¿Quieres vivir continuamente con la sensación de estar en una partida o un mercado? Por lo general, la gente que vuelve a sus parejas por comparación —la gente que necesita perder para valorar— no deja de vivir la relación con la puerta de salida abierta, esperando una nueva oportunidad para encontrar lo que realmente quiere. Que, por cierto, no eres tú. (Por eso buscó fuera).

Aunque ahora te invada la confusión, hay personas que no necesitan saber si eres la mejor opción para elegirte. No precisan de comparaciones. Se sienten felices a tu lado, y eso es suficiente para no vivir mirando el jardín de al lado.

El amor y la incertidumbre nunca son buenos aliados.

En el amor de pareja, a la duda hay que tratarla como un «no».

V) «Cuando vea la persona en la que me he convertido, volverá»

Un claro indicador de que nos estamos negando a dar por terminada la relación consiste en iniciar una serie de cambios repentinos y revolucionarios en nuestra vida con la esperanza de que nuestra expareja los perciba con asombro y encuentre así motivos para volver con nosotros.

Quizá este sea tu caso. Te dejaron y, lejos de aceptarlo, has decidido de la noche a la mañana convertirte en un superhombre o una supermujer. Para ello, te has apuntado al gimnasio, a terapia, al club del lector y a todo lo que tenga que ver con aquello que dijo echar en falta en ti. Por supuesto, te encargas de que le llegue la información de tu espectacular transformación a tu ex, ya sea por mensaje, a través de amigos o por redes sociales:

—Si siempre te quejabas de mi falta de disciplina y ambición, aquí van unos cuantos *stories* leyendo libros de emprendimiento a las 5.45 de la mañana. Después, dos horas de spinning y tres de mancuerna (por cada brazo).

—Si te parecía un tipo aburrido, espera a descubrir el viaje que estoy planeando para este verano a la cima del Kilimanjaro. ¡Y en chancletas!

—¿Poco sexi y atractiva? De ahora en adelante, falda y maquillaje hasta para recoger el correo. ¿Cuánto dices que valía la operación de pecho?

En realidad, se trata de un comportamiento guiado por un pensamiento de lo más lógico: «Si elimino los obstáculos que se interponían entre nosotros, no hay razón para no seguir adelante. ¿Qué hay de malo en ello?».

Y me alegra que te hagas esa pregunta, porque me sé la respuesta: cualquier cambio promovido por la búsqueda de aprobación ajena viene

siempre acompañado de un reforzamiento de la falta de confianza y la evidencia de una baja autoestima. Es como un sistema de acciones dirigidas a un fin concreto, pero que ofrecen los resultados contrarios. O, dicho en cristiano, es como escupir hacia arriba; como tirar piedras a tu propio tejado. Funciona de este modo:

— El intento de mostrarte fuerte es la confirmación de tu debilidad.
— La búsqueda de validación es la señal de sentirte poco valioso.
— Llamar la atención sobre tu belleza es la consecuencia de no sentirte lo suficientemente hermoso.

Y toda esa falta de seguridad en ti mismo es lo que al final terminas transmitiendo (lo que, por cierto, no resulta una carta de presentación muy atractiva para tu ansiada reconquista).

No voy a decirte algo que no sepas, pero sí quizá algo que hayas olvidado. Hacer cambios en nuestras vidas es extraordinario, especialmente si van encaminados a convertirnos en personas mejores, pero si el motivo de la transformación tiene que ver con agradar o atraer a otros, puede volverse peligroso. ¿Quieres mejorar en áreas de tu vida donde andas algo rezagado? Estupendo, pero hazlo por y para ti.

IDEA ESCONDIDA

Efectivamente, cada vez que trabajes en aspectos que mejoren tus hábitos, tu estado físico o tu personalidad, te volverás una persona más atractiva para un mayor número de personas —tal vez también para tu ex—, pero eso será tan solo una consecuencia, un efecto secundario de quererte lo suficiente como para no hacer girar tu vida alrededor de nadie.

El premio de ser más interesante es ser más interesante. La ganancia de estar más sano es estar más sano. La recompensa de mantener una disciplina y perseguir objetivos es… ¡correcto! Mantener la disciplina y perseguir los objetivos. Crecer, evolucionar y mejorar son fines en sí mismos, no medios para ganarse a un corazón que es libre de elegirnos o no.

Si no tienes muy claro si has caído en esta sutil forma de agarrarte a una relación terminada, puedes probar a responder a esta pregunta con

honestidad: ¿Realizarías todos estos cambios si tuvieras la certeza de que tu ex nunca va a enterarse?

> No necesitas ser aceptado por los demás.
> Solo necesitas aceptarte a ti mismo.
>
> KAREN SALMANSOHN

VI) «YA CAMBIARÁ. ES UNA CUESTIÓN DE MADURAR»

Cuando quieres a una persona, no tratas de cambiarla. No exiges, no reprochas, no esperas. No solo la aceptas, sino que te alegras de que sea de esa manera. Con su pasado, sus defectos y sus sueños. Con todo.

Las personas que solo aceptan relaciones sanas ya saben todo esto. Por este motivo, a veces, no pueden seguir adelante con sus parejas, por mucho que las quieran. Ven en ellas muchas cosas que les gustan, por supuesto, pero aun así es insuficiente para apostar por una relación —sus pilares fundamentales están incompletos—, y lejos de pelear por cambiar a la persona, aceptan el juego del amor: querer como se es. Estas personas saben algo muy importante, y es que el «casi» es «no».

Un caso particular es el de aquellos que deciden vivir en el limbo aguardando a que la otra persona apueste definitivamente por una relación comprometida con ellos. «Sé que me ama y que solo tiene miedo al compromiso, ya se le pasará». Nuevamente, una forma de negar la realidad: no quieren lo mismo que tú, y no pasa nada.

Respecto al miedo al compromiso, es importante distinguir a aquellos que desean formar una pareja pero tienen miedo, de aquellos que, como tienen miedo, prefieren distanciarse. En el primer caso, se puede avanzar de la mano y en equipo, como con cualquier otro miedo; en el segundo, lo saludable es dejar ir. En otras ocasiones, sin embargo, ni siquiera existe miedo al compromiso, sino un rechazo elegido a él. «No quiero pareja» o «prefiero estar soltero» son elecciones de vida tan legítimas como cualquier otra. Hay personas que no necesitan una pareja para amar, cuidar o disfrutar de conexiones más profundas, y es completamente respetable siempre y cuando lo expresen con honestidad y actúen de manera coherente. Recuerdo a una amiga que siempre se quejaba de que el hombre que le gustaba no la amaba. O eso es lo que ella creía. Para esta amiga, la señal inequívoca de que alguien la amaba era que quisiera un compromiso

de pareja con ella, algo que él había expresado no querer, a pesar de compartir grandes momentos juntos y algunos días de cama. A ella le angustiaba enormemente que él estuviera abierto a otras mujeres, así como no ser su prioridad en algunos de sus planes. Inconscientemente, pasaba las semanas aguardando el más mínimo atisbo de cambio hacia una vida en la que ella pudiera ser su centro. Lo que mi amiga nunca se planteó fue si en realidad era ella quien no lo estaba amando (en lugar de al revés), pues dentro de su ser no aceptaba tal como era al hombre que tanto afirmaba querer. *Amor* y *compromiso* son asuntos distintos. Por supuesto, la cosa no terminó bien. ¿De quién fue el error? De ambos. Él, por estar cerca de alguien que quería más. Ella, por no alejarse de alguien que quería menos. En el amor de dos, que ambos estén en el mismo nivel de deseo e intenciones puede ser tan importante como la sinceridad y la coherencia.

Amar es aceptar con alegría.
Aceptar cómo es el otro y alegrarse de que
sea como es.

El destino es muchas veces caprichoso, poniéndonos delante a personas que *sí son* en momentos que *no son*, y a personas que *no son* en momentos que *sí son*. En el caso de que esto quiera decir algo, creo que es lo siguiente: para que se dé una buena relación, deben coincidir las personas *adecuadas* en los momentos *adecuados*. Es así de sencillo y así de complicado. El problema comienza cuando confundimos los términos e intentamos adaptar lo uno a lo otro, tratando de cambiar a la persona para adecuarla al momento o, a la inversa, viviendo a la espera del momento para hacerlo coincidir con la persona. Lamentablemente, nada de eso funciona. Cada persona cambia y evoluciona a su ritmo en función de sus circunstancias y sus propios deseos, nunca de nuestros anhelos particulares. Tratar a las personas como si fueran inversiones a largo plazo queda lejos de lo que entendemos por amor.

Además, ¿has pensado en todo el sufrimiento que pasarías mientras esperas a que cambie? La vida no es mañana, es hoy.

EL ÉXITO DE LAS RELACIONES

—Pareces el tipo de tía que intenta hacer

que algo malo funcione.
—Hay quien llama a eso optimismo.
—Yo lo llamo locura.

Película *Dime con cuántos*

Llegados a este punto, quiero compartir contigo uno de los aprendizajes que, bien integrado, puede acabar siendo de los más importantes de tu vida. Para mí supuso una gran revolución. Es este:

Forzar la realidad para acomodarla a tus expectativas es una actitud que solo conduce al sufrimiento.

Puedes detenerte aquí y hacer una breve revisión de los casos en los que has tratado de forzar una realidad en tu vida. Se me ocurre, por ejemplo, las veces que cambiaste tu forma de ser para encajar con tus amigos. O cuando seguiste estudiando la carrera que detestabas solo porque ya la habías empezado o por hacer felices a tus padres. O cuando querías más tiempo libre, pero aceptaste el ascenso porque así podrías mostrar tu caché. Da igual de lo que se trate. Cuando obramos en contra de la naturaleza de las cosas, acabamos perdiendo a la larga. A buen seguro, aquellos amigos con los que renunciaste a ser tú mismo ya no forman parte de tu vida, y tampoco aguantaste demasiado trabajando de lo que estudiaste y odiabas. Puede que me equivoque y que aún sigas ahí, pero es cuestión de tiempo que todo eso se desvanezca. Tarde o temprano la ficha acaba cayendo del lado en el que *tienen que ser* las cosas, dejando como resultado una buena cantidad de tiempo malgastado, mucha felicidad desperdiciada y, si hay suerte, algún aprendizaje para la próxima ocasión.

En realidad, tratar de encajar y forzar «las cosas» forma parte de nuestra cabezonería intrínseca. A todos nos ocurre. Yo me compré una vez unas zapatillas Nike amarillas dos tallas más pequeñas solo porque estaba enamorado de ellas. Me hacían daño, claro, pero llevaba dos meses ahorrando para conseguirlas y no estaba dispuesto a quedarme sin ellas por el simple hecho de tener el pie más grande. Finalmente, y tras una semana caminando como una garza, me vi obligado a desistir y rescatar del armario mis viejas Yumas. Tenía diez años y, sin duda alguna, fue la

antesala de lo que haría durante años en el amor, donde pasé por la mayoría de mis relaciones convencido de que el éxito de la pareja se daba a base de esfuerzo para que las cosas salieran adelante: «Tal vez si cambio esto, o esto otro…», «Tal vez si espero…», «Tal vez si…», para acabar descubriendo que el amor fluye fácil cuando hay autenticidad, vulnerabilidad y conexión, y que el trabajo verdadero no consiste en empeñarnos en que algo funcione cuando ya está roto, sino en evitar que se rompa cuando aún funciona. Si alguna vez —como yo— te lo preguntaste, la respuesta es sí: a veces rendirse es de valientes.

Pero no es una postura fácil de aceptar. La historia del tipo que deja de perseguir su ilusión porque en el intento ya no es feliz raramente ocupará las portadas. Todo lo contrario. Mientras mayor sea el sufrimiento y el tiempo de entrega, más reconocimiento y popularidad tendrá la acción. *No pain, no gain*. Conseguir el objetivo a cualquier precio es una idea que respiramos continuamente. Y es que, para nuestra cultura, el éxito casi siempre viene determinado por el resultado en lugar de por la acción, y la evaluación que hagamos de dicho resultado dependerá de la consecución de unos objetivos o deseos marcados previamente. Por ejemplo, si yo quiero cazar tres gamusinos verdes y solo cazo dos, habré fracasado; pero si consigo cazar los tres que me había propuesto, habré triunfado. (Tema aparte será explicarle a la policía por qué llevo en el maletero tres animales imaginarios). En un contexto así, no es sencillo aceptar la pérdida y seguir adelante, pues además de al dolor, hemos de hacer frente al sentimiento de fracaso.

Una visión más madura sería considerar el éxito en función de la autenticidad y la naturalidad de sus partes. Esto es, medir nuestras historias desde la acción y no desde el resultado. ¿Y qué demonios significa esto dentro del *amor*? Significa que el éxito de una relación no reside en que dure o sobreviva (resultado), sino en que cada uno de sus miembros sea lo más auténtico y honesto posible (acción) y, una vez dado esto, permitir que ocurra lo que tenga que ocurrir. Sin forzar. Sin tratar de controlar o condicionar el desenlace. Simplemente aceptando lo que ha de ser.

Y aquí está el centro del asunto. No se trata de dejar de esforzarnos por lo que para nosotros tiene valor o de renunciar al sacrificio de por vida, sino de elegir dónde focalizamos el esfuerzo. Cuando ponemos el foco en la acción, el resultado se convierte en una consecuencia natural. «Mi atención está en ser una buena persona, en amar y dar lo mejor que tengo. En ser yo

mismo. Si esto no es suficiente para que nuestra relación prospere, bien está que termine. No hay nada más que yo deba hacer». Si, por el contrario, ponemos el foco en el resultado, corremos el riesgo de renunciar a ser quienes somos. «Mi atención está dirigida a que la relación sobreviva. Para ello haré lo que haga falta, incluso dejar de ser quien soy». Por supuesto, la segunda opción puede hacer que una relación se alargue en el tiempo, pero eso no la convierte en exitosa. He visto relaciones percibidas desde fuera como un éxito del amor por el simple hecho de ser duraderas, sin que dentro de ellas existiera amor; y he visto también a personas sentirse fracasadas por haber tenido que dejar ir una historia que les hacía verdadera ilusión, pero que sabían que no era buena para ellas. Y nada de eso es justo. Lo que mide el éxito, insisto, es lo mismo que hace que a la larga seamos personas coherentes y felices, y es vivir acordes a quienes somos con independencia de las circunstancias que nos rodean y los resultados que aparezcan.

Algunas veces, y por extraño que parezca,
el triunfo de una relación es que termine.

Mira, lee esto:

> Nuestro matrimonio ha terminado. Hemos sido los compañeros de sanación que estábamos destinados a ser para el otro. Nuestro matrimonio ha sido un gran éxito. Y ahora ha llegado a su fin.
>
> GLENNON DOYLE (carta a su exmarido)

¿Puede haber despedida más hermosa? Gratitud, reconocimiento y, sobre todo, una gran verdad: hay personas que llegan a nuestra vida para solo un tramo, y esto no es ningún fracaso, sino el curso de la vida y sus ciclos necesarios para la renovación. Si existe algún fracaso no es que una relación termine, es que termine tarde o que, siendo dañina, nunca lo haga. El amor está para disfrutar y hacernos crecer a partes iguales. Cuando nos esforzamos una y otra vez por adaptarnos para que la relación siga adelante a cualquier precio actuamos en contra de este principio, y, lo que es peor, empezamos a dañarnos y a renunciar a ser quienes somos.

IDEA ESCONDIDA

Hay una pregunta capaz de cambiarnos la vida: «¿Ser feliz o estar juntos?». Desgraciadamente, muchas veces no se puede tener las dos cosas. Hemos de elegir.

Cuando nos comprometemos de corazón con ser felices nos volvemos libres de verdad. No mantenemos relaciones que no funcionan. No vivimos sujetos al capricho o la dependencia, sino que tomamos nuestras decisiones de acuerdo a lo que nos hace bien.

Al elegir la felicidad por encima de una compañía concreta todo se ve mucho más claro: «Lo que no coincida con la vida que deseo ha de quedarse fuera. Sea quien sea».

Creo sinceramente que la vida pone *las cosas* en el mejor lugar posible cuando no tratamos de alterarlas. Algo así como la pluma que sobrevuela el cielo en la película *Forrest Gump*: suave y ligera, a merced del viento, posándose a cada momento en el lugar que estaba destinada a hacerlo. Si nos atreviéramos a ser completamente auténticos y transparentes, si renunciáramos a intentar controlar el resultado y aceptar la vida como viene, volaríamos también nosotros suaves y ligeros por la vida, y esta, en gratitud, no tardaría en posarnos sobre nuestro lugar. Tal vez no sería el lugar que un día imaginamos, ni tan siquiera el que ahora queremos, pero sería el que en ese momento nos toca vivir, y solo por eso ya seríamos felices.

Aceptar la realidad de lo que está sucediendo no es sencillo a veces, pero es la decisión que precede a vivir la vida que realmente nos corresponde. Una vida preciosa y sencilla que solo precisa que nos sincronicemos con el momento en que estamos.

Soltar a una persona que has amado es doloroso, pero más lo es soltar la idea de vivir felices.

Los amores de tu vida te encontrarán
siendo tú mismo.

Recuperando el control

Un salto a medias te lleva a la zanja.

Dicho popular

En el siglo IV a. C. —o sea, hace mucho tiempo— vivió un personaje que pasaría a la historia. Se llamaba Alejandro y fue apodado Magno, que quiere decir «el Grande». Es un hombre recordado por conquistar muchos territorios a golpe de coraje y ambición, así como por dejar un gran legado de lecciones repletas de sabiduría con las que llenar los libros de crecimiento personal. Ya desde pequeño apuntaba maneras. En una ocasión, su padre, el rey Filipo de Macedonia, estaba tratando de domar sin éxito un caballo que le habían regalado. Cada vez que lo montaba, este saltaba, daba coces y relinchaba despertando a todo el vecindario, algo que ponía a Filipo de los nervios. «¡Qué escándalo es este!», gritaban los soldados que intentaban echar la siesta. Alejandro, al observar lo que estaba sucediendo, se percató enseguida del problema, y le pidió a su padre que le dejara probar a domarlo él mismo. Bucéfalo —que así se llamaba el caballo— tenía miedo de su propia sombra. Alejandro, muy astutamente, le dio la vuelta, lo orientó hacia el sol para dejar su sombra atrás y lo montó entonces con facilidad. Filipo, impresionado, declaró:

—Muchacho, debes encontrar un reino lo suficientemente grande para tus ambiciones. Macedonia es demasiado pequeña para ti.

Y se lo tomó en serio. En los escasos doce años que duró su reinado, conquistó cuanto quedaba a su paso: desde Persia hasta la India, desde Grecia hasta Egipto. Alejandro era la clase de persona con la que no querrías jugar al Risk. Nunca perdió una batalla.

Antes de morir, según cuentan, pidió tres deseos: que su ataúd lo cargaran solo médicos, que se esparcieran sus tesoros por el suelo y que lo enterraran con las manos por fuera. Alegó tres razones:

1. Para que incluso los médicos recordaran que la muerte siempre acecha.
2. Para que no olvidáramos que, cuando morimos, lo que no hemos usado, aquí se queda.
3. Y para que el mundo pudiera ver que vinimos con las manos vacías y nos iremos con las manos vacías.

Sabiduría por donde fuera que pisara. Y no es para menos, pues su profesor particular fue el mismísimo Aristóteles. Tal era su pasión por el conocimiento y las enseñanzas que quiso también dejar una lección para que superaras tu duelo. (Definitivamente, el desamor era algo que a Alejandro Magno le preocupaba. ¡Qué gran tipo!).

La historia tuvo lugar en las costas de Fenicia, donde había atracado sus barcos a fin de conquistarla. Al examinar el territorio se dio cuenta de que los enemigos eran tres veces superiores en número y que eso tenía atemorizada a la tropa. Tras darle vueltas a la situación, decidió que lo mejor era prender fuego a todas las embarcaciones con las que habían llegado hasta allí. Y así lo hizo. A continuación, subió a una montaña, reunió a sus soldados y, señalando con un dedo la playa, les hizo contemplar el espectáculo:

—Observad cómo se queman los barcos. Esa es la única razón por la que debemos vencer, ya que, si no ganamos, no podremos regresar a nuestros hogares y ninguno de nosotros volverá a reunirse con su familia nuevamente, ni podrá abandonar esta tierra que hoy despreciamos.

Los soldados estaban alucinando en colores. «¡Será hijo de…!», «¡Tío, que me dejé las alpargatas dentro!», murmuraban entre ellos. Pero luego entendieron la razón que se escondía detrás de esta decisión. No fue una locura, sino una genialidad:

—Debemos salir victoriosos en esta batalla, puesto que solo hay un camino de vuelta y es por mar. Caballeros, cuando regresemos a casa lo haremos de la única forma posible: en los barcos de nuestros enemigos.

REDUCIR LAS POSIBILIDADES A UNA: RECUPERAR

Esta última anécdota —también atribuida a otros personajes históricos como Hernán Cortés— es el origen de la expresión «quemar las naves», usada en nuestra lengua para referirse a la intención de lanzarse con todo hacia un objetivo renunciando a la posibilidad de dar marcha atrás. La lógica es arrolladora: cuando solo tenemos una opción, ponemos toda nuestra energía y atención en ella, mientras que si hay más de una repartimos el esfuerzo, reduciendo, como consecuencia, las probabilidades de éxito. El verdadero secreto de esta estrategia consiste en su capacidad para acabar con las flaquezas derivadas de la indecisión. Alejandro Magno lo sabía. Él era consciente del poder que tenemos los seres humanos cuando utilizamos toda nuestra fuerza en una misma causa, como también de la debilidad generada al debatirnos entre dos o más posibilidades. Y actuaba en consecuencia. Si Alejandro Magno hubiera tenido que afrontar tu desamor, sin duda habría incendiado una de las dos opciones. Y esa habría sido la posibilidad de volver.

La relación no termina cuando rompemos.
La relación termina cuando soltamos.

Posiblemente, renunciar de manera definitiva a la idea de volver con la pareja sea la decisión más valiente que podemos tomar en la primera etapa del proceso. También la más complicada. Nos cuesta un mundo aceptar que la persona por la que aún sentimos no va a regresar o que la decisión de alejarnos de ella es correcta e irrevocable. Bien sea por negación, idealización, obsesión o enfado, tendemos a asentarnos en un limbo temporal que nos ata con una cuerda invisible al pasado. Aún pensamos que en la playa se encuentra nuestro barco atracado, que la vuelta atrás es una opción, y esto es lo que hace que no avancemos o lo hagamos muy despacio. «¿Y si me equivoqué?». «¿Y si cambia?». «¿Y si ahora que yo he cambiado…?».

Las personas que superan el duelo de forma saludable se distinguen por haber sido francas ante esta nueva situación de su vida. «La relación ha terminado, ya está. No es un asunto sobre el que volver una y otra vez. Solo queda mirar adelante». No se trata de una simple aceptación de los hechos, sino de una elección. Es como si hubieran tomado una decisión que refuerza la anterior decisión; como si le hubieran robado el protagonismo a

las circunstancias externas para adjudicarse a sí mismos la autoría de la nueva realidad. Han creado un diálogo interno parecido a este:

a) En el caso de que hayan sido dejados:

—Si no quiere estar conmigo, yo no quiero tampoco estar con él/ella. La reciprocidad es un pilar fundamental para mí.

b) En el caso de haber dejado ellos la relación:

—Si decidí dejarlo es por una serie de razones que ya analicé. La decisión está tomada. No tiene sentido revisarla cada día.

En ambos contextos, estas personas se han hecho cargo de su destino. No encaran la ruptura con una postura de víctima, sino de responsabilidad. Aunque pueda resultar doloroso saben lo que es bueno para ellos y lo eligen, y al hacerlo, desaparecen las demás alternativas. Ya no es la vida la que decide qué tiene para ellos, sino ellos los que deciden qué quieren para su vida. Y este cambio de posición lo transforma todo. Desde ese momento, las preguntas a las que tratar de dar respuesta de manera compulsiva ya no son preguntas de pasado (*qué pasó*, *qué hice mal* o *qué podría haber hecho diferente*); ahora son preguntas de presente y de futuro (*cómo salgo de aquí*, *cómo uso todo este tiempo* o *cómo vuelvo a ser feliz*). Si lo piensas, son preguntas mucho más productivas para la recuperación e interesantes para la vida.

El simple hecho de tomar una posición de control acaba con las dudas y el miedo. Alguien lo dejó escrito una vez: «El miedo solo sobrevive en el trampolín, antes de saltar, pero una vez nos lanzamos al agua lo único que pensamos es en nadar». Y es cierto. Cuando decidimos dar el paso y despedirnos de cualquier opción de volver atrás, brota de nosotros una fuerza extraordinaria que ya solo queda utilizar hacia delante.

Pero hay que saltar.

Veamos algunas formas de hacerlo. Maneras de quemar nuestros barcos y convertirnos en personas tan valientes como el admirable Alejandro Magno.

Vivir en el limbo es una elección. A veces, una elección de lo más sutil. En el caso del amor, el limbo es el espacio del *ni contigo ni sin ti*, del *no estamos juntos, pero tampoco nos separamos*. Es un espacio muy habitual tras la ruptura, pero muy dañino. Tal vez te encuentres en este punto: rompisteis, pero seguís hablando; os despedisteis, pero seguís quedando. De una forma u otra, siempre parece haber un fleco que se escapó en la última conversación que merece una nueva conversación: «Oye, ¿te acuerdas de que el otro día me dijiste que querías estar solo? ¿Quieres decir con eso que ni siquiera un mensaje por Navidad?». Otras veces, el acercamiento es más abstracto y místico: «He estado pensando acerca de *todo*, y me he dado cuenta de a*lgo*. ¿Podemos quedar para hablarlo?». Un *clickbait* en toda regla difícil de rechazar.

Para algunas exparejas, esta situación se puede extender durante días, y para otras, durante semanas e incluso meses. Esto último ocurre bastante. He visto rupturas más largas que los propios romances, va en serio. Días y más días de revisión de lo sucedido, de nuevos ángulos y perspectivas, de análisis desde diferentes filosofías y paradigmas, de debates que no llevan a ninguna parte por la sencilla razón de que el amor no es suma de palabrería, sino de acción y fluidez. ¿Seguir negociando? ¿Hasta cuándo? ¿Para qué? Dos síes, cuando son claros y sinceros, no tienen nada que negociar. Quieren lo mismo.

Por si fuera poco, este cóctel de conversaciones y emociones con frecuencia viene acompañado de sexo pasional en homenaje a lo vivido, pero desde diferentes perspectivas: uno solo quiere arreglar las cosas y el otro solo cama. Todo muy intenso para llegar a algún acuerdo. ¿Otra conversación para aclararlo?

Si te encuentras en esta fase, es bueno que consideres algo. Durante el periodo que abarcó vuestra unión hubo tiempo de sobra para expresar lo que cada uno queríais de la relación. Exactamente el mismo tiempo que hubo para comprobar si estabais dispuestos a ofrecerlo y trabajarlo. Y el resultado fue negativo. Una vez aquí, llega un momento en el que cada palabra está de más: ya no es al otro a quien tienes que explicarle por qué no funcionaron las cosas o qué es lo que esperas del amor, sino a ti mismo. Y una vez lo has hecho, ser consecuente y responsable de su búsqueda en otra parte. Con honestidad y dignidad.

> La verdadera liberación viene cuando dejas de buscar respuestas en otros y te enfrentas a ti mismo con sinceridad.
>
> RUMI

Sé que son momentos difíciles y que permanecer en esta zona de negociación es un colchón para la caída, pero has de pararlo antes de que te destruya, ¡de golpe!; detenerlo como un portero detiene el penalti de su vida; cortarlo como, ¡qué sé yo!… como Eduardo Manostijeras cortaba los setos en los jardines de Tim Burton.

—¿Con forma de dinosaurio?

—No, caray. Con determinación.

II) EVITA FRASES COMO «TE ESPERARÉ SIEMPRE»

Otra forma de perpetuar tu vida en el limbo es hacer ver a tu expareja que, aunque la relación haya terminado, siempre estarás disponible, pase lo que pase: «Oye, que sí, que entiendo que no podamos estar juntos en este momento, pero si cambias de opinión o varían las circunstancias, aquí estoy, ¿eh?». Oferta no pocas veces acompañada de promesas de fidelidad: «Yo no estaré con otra persona, no podría. Si no eres tú, no será nadie». Y comodidades: «De verdad, no sientas reparo o vergüenza al llamar a mi puerta, que no me voy a ningún lado». Un comportamiento más próximo a un vendedor de enciclopedias rechazado que a alguien que se quiere a sí mismo: «Bueno, usted piénselo. Yo le dejo mi tarjeta y si se decide, llame a este número. A cualquier hora. Veinticuatro-siete».

Recuerdo la historia de un antiguo amigo de universidad que bien podría representar este caso. Su novia acababa de mudarse a Nueva York para cursar sus estudios de posgrado y, tras unas semanas llenas de discusiones, decidió dejarlo. Mi amigo, convencido de que el único problema era la distancia, optó por esperar a que ella regresara, y así se lo hizo saber a su *ahora* exnovia, quien, muy sanamente, reaccionó bloqueándolo de su agenda y redes sociales. Él pasó todo el curso angustiado, creándose cuentas falsas para tratar de descubrir sus novedades por Manhattan y contando los días hasta un posible regreso. «Tal vez en el verano se acerque a ver a su familia», se decía. Mientras la esperaba,

renunció a su propia beca de estudios en el extranjero, algo que siempre le había atraído, no fuese que ella volviera y no le encontrara en su puesto. Finalmente, al terminar el curso, la chica apareció por el campus. Yo estaba con mi amigo y, junto a nosotros, tres compañeros más. Casi tuvimos que reanimarlo cuando descubrió, cogido de su mano, al guaperas afroamericano que la acompañaba.

La vida no siempre son trenes a los que subir; a veces son estaciones en las que bajar.

Al igual que ocurría con nuestro querido Hachiko, esta actitud de espera incondicional puede ser percibida como un acto de amor auténtico, pero no lo es, pues no existe el amor verdadero cuando el amante se olvida de sí mismo. Podría también ser entendida como un avance —«Ey, que ya acepté la ruptura. Eso ya es algo, ¿no?»—, lo que también sería equivocado, pues, lejos de ser un paso adelante, constituye el peor de los retrocesos: aquel que no solo deja la vida en pausa, sino que le entrega el control remoto a otro.

Y es que hay algo peor que perder el tiempo. Mucho peor que el estado de incertidumbre que acompaña a vivir en limbo. Y es el daño que causa sobre la autoestima condicionar el presente y el futuro a las decisiones de otros. Vivir como satélites —orbitando alrededor un ex (o de quien sea)— contribuye a la pérdida de seguridad y confianza. Es importante que seas consciente de ello: cuando dejas tus decisiones en manos de otros, bloqueas los inputs positivos que provocan desarrollar tu potencial y acercarte a la vida que deseas por tus propios medios. Te anulas. Te conviertes en un *ser-para-otro* que poco a poco va haciendo buena la idea de que necesita a alguien más para organizar su vida. Y no es verdad. Tampoco sano. Lo que a priori podría parecer un acto de amor («Te esperaré siempre») acaba por convertirse en una profunda fosa donde arrojar la confianza, la responsabilidad y la libertad.

IDEA ESCONDIDA

Por si todo esto fuera poco, existe un peligro mayor. Comunicarle a tu ex que

«pase lo que pase estarás ahí» no es muy distinto a entregarle un cheque en blanco a pagar con tu alma. «Aquí tienes mi corazón en bandeja, toma lo que quieras, cuando quieras». Si la persona es honrada y buena, romperá el cheque al instante; pero si es egoísta e interesada no dudará en usarlo para servirse o dominarte, iniciando un ciclo de idas y venidas que traerá dolor y caos a tu vida.

Desde mi punto de vista, una relación es como una casa donde las dos personas cuentan con una llave. Cada uno tiene su propia vida, es libre, y al mismo tiempo sabe dónde y cuándo volver. Al romper uno de ellos la relación, no solo pierde la casa, también la llave, y, con ello, la posibilidad de entrar y salir cuando quiera.

La dignidad es una frontera que puede intentar traspasar cualquiera, pero cuya barrera defiendes tú.

Un viejo refrán dice: «Quien se va sin que le echen, vuelve sin que lo llamen». Y es muy cierto, siempre y cuando se le permita a quien va y viene que haga lo que le dé la gana.

Si tu expareja dejó la casa, has de pedirle la llave, cambiar la cerradura y seguir tu curso. Ahora es tu casa.

Házselo saber.

Háztelo saber.

III) «¿Y SI NOS DAMOS UNA NUEVA OPORTUNIDAD?»

Nunca le des a nadie la oportunidad de desperdiciar tu tiempo dos veces.

Anónimo

Creo que darse una nueva oportunidad con quien antes no ha funcionado es una gran decisión. Especialmente si ya ha habido varios intentos. Otra gran decisión es impregnar todo tu cuerpo de miel y salir a pasear por un bosque habitado por osos *grizzlies* en California. No me malinterpretes, pero el hecho de que estés leyendo este libro en lugar de estar celebrando la vida con tu ex me deja algo confuso. ¿Otra oportunidad? No lo tengo claro.

Las semanas y los meses que siguen a la ruptura son etapas en las que es muy complicado evaluar con racionalidad los acontecimientos. No somos expertos en mirar al dolor a la cara, y por ello tendemos a negar la realidad, a idealizar el pasado o a minimizar los aspectos que nos llevaron a la separación. El miedo a la soledad, la nostalgia, los celos o la tristeza pueden hacernos tomar decisiones fundamentadas en las razones equivocadas. Muchas exparejas se lanzan de nuevo a intentar retomar el vínculo al verse a solas con estas emociones, y a los pocos días descubren que los mismos problemas que existieron siguen estando ahí. Claro, ¿dónde podrían haberse ido? Y es que el error viene de partida. Dicho con algo de poesía: no puedes apostar por una persona porque sin ella mueres, sino porque con ella vives. La felicidad o la alegría no es algo que surja en un momento de reconciliación. El nombre para eso es alivio. La verdadera alegría se aprecia en los momentos ordinarios, en la normalidad, y es ahí también donde quedó claro que vuestra relación no debía continuar. ¿Por qué iba a haber resurgido el amor al separaros?

El buen amor no nace de la ausencia, sino de la presencia.

En efecto, a veces es bueno tomar cierta distancia para coger perspectiva y reparar lo que no funcionaba, pero esa distancia no exigía haber terminado con la relación. Una pareja, si tiene los cimientos adecuados, no rompe cuando llega una complicación. Principalmente porque, cuando la relación es sólida, no se cuestiona la continuidad del vínculo hasta que las cosas están ya muy desgastadas. Antes, se habla, se comunica, se realizan peticiones, se negocia asertivamente y se intentan comprender los puntos de vista del otro. A continuación, se decide calmadamente: ¿trabajamos en equipo o abandonamos? Pero todo eso ocurre dentro de la relación, donde el contexto es real, y no fuera, donde somos sesgados y selectivos a la hora de percibir la información. Como ya señalé, el hecho de no hacer frente a los problemas como equipo ya habla mucho del compromiso y la fortaleza de ese amor.

Por supuesto, no seré yo quien te diga que no debas intentarlo. Aunque son la excepción, verdaderamente hay parejas que han funcionado tras una ruptura, y que solo una separación les ha hecho salir del bucle de reproches y discusiones, así como valorar desde otro ángulo lo que tenían. Pero para explorar esta opción hay que ser tremendamente fríos y honestos:

«¿Estamos decidiendo desde el dolor o desde el amor?». En el caso de que te lo estés planteando, deberías dejarlo resuelto cuanto antes. Nada hay peor que permanecer a la expectativa sin saber dónde estás parado. O en un lado, o en otro. Hagas lo que hagas, evita siempre el estado de incertidumbre. Quema las naves o vuelve a tu orilla.

Creo, sin embargo, que en la inmensa mayoría de las ocasiones no es a la vieja relación a la que hemos de darle una nueva oportunidad, sino a nosotros mismos. La oportunidad de volver a ser felices y vivir completos.

Reconocer que echas de menos no quiere decir que debas volver a por ello. Quiere decir que amaste y que te importaba. Quiere decir que estabas implicado y comprometido. Deja que esos talentos sigan contigo, pero en otra parte.

IV) «¿Podemos ser amigos?»

Todos tenemos un amigo que nada más terminar con su pareja se va de cañas con ella o recorre medio mundo de su mano en una amistad que queda de maravilla en Instagram. Parecen tan admirables que te hacen sentir horrible por temblar con el simple hecho de imaginar un reencuentro con tu ex. «¿Acaso son de otra especie?».

Y es cierto que sucede, pero hablamos nuevamente de una excepción que cuando se produce lo hace bajo unas circunstancias muy concretas, en ningún caso extrapolables a todas las personas y relaciones. Otras veces, ni siquiera es real. He visto decenas de casos en los que las parejas anuncian su separación hablando de amistad, pero que solo lo dicen porque suena popular. Fuera de la pantalla, lo único que hacen es mantener un contacto respetuoso y cordial. Y esto no está bien, porque genera mucha culpa en otras personas que se preguntan por qué a ellas no les sucede. En otras ocasiones, es uno quien quiere ser el amigo y el otro quien aguarda paciente la posibilidad de que se convierta de nuevo en una relación, lo que por esencia ya imposibilita una verdadera amistad.

Lo normal es que tras una ruptura se produzca un dolor o rechazo tan fuerte que imposibilite una amistad honesta hasta que las heridas hayan sido sanadas. Cualquier intento de ser amigos fundado sobre dos corazones

sin cicatrizar conduce irremediablemente a la fricción y al malestar: reproches, celos, demandas, ajustes de cuentas… todo lo contrario de lo que se pretende lograr.

Mucha gente desearía que hubiera un botón en el que por arte de magia pudiéramos pasar de ser pareja a ser amigos sin sufrimiento entre medias. Sería una buena forma de mantener a nuestro lado a personas que han sido verdaderamente importantes en nuestra vida, pero en otra ubicación. El problema es que ese botón no existe y, junto al periodo de sanación necesario, hemos de dejar pasar también algo de tiempo para que se disuelvan los roles que nos unían previamente. Me explico. Nuestra manera de relacionarnos con las personas no depende solo de quiénes son las personas en sí, sino de los roles que establecemos con ellas. Y esto sucede de una manera particular con cada una. Puedes observar cómo tu manera de relacionarte con tu jefe no es la misma que con tu madre, tus abuelos o tu mejor amigo. Tú sigues siendo tú, pero cambias en función de con quién estés interactuando. Si te fijas aún más de cerca en esas relaciones, verás que, por ejemplo, en unas tomas más la iniciativa y en otras eres más introvertido; o que en unas eres tremendamente protector y en otras eres el protegido. Y así con casi cualquier cualidad. El sentido del humor es algo donde esto se observa muy bien: ¿has visto como no con todo el mundo tienes las mismas bromas? A unos les ofenden, otros no se ríen y a otros les encantan. Hay quien despierta la creatividad en ti y hay con quien no te sale ni un chiste. Insisto, tú eres la misma persona, pero el hecho de cambiar con quién te relacionas modifica también tu manera de actuar.

No es una cuestión de autenticidad, sino de sincronía. Vendría a ser como un baile en pareja: si bailas igual en pareja que solo, posiblemente no conectes ni logres nada estéticamente bello. Lo mismo sucede si con todas las parejas te mueves igual. Has de adaptarte a la persona con la que estás bailando, observar su ritmo, adecuarte, encontrar la reciprocidad hasta lograr el equilibrio. Como resultado de todos esos matices, creas un baile único con cada persona. Pues bien, a esa adaptación particular que ocurre con cada una se le llama rol.

Los roles son fundamentales en las relaciones personales porque es la forma en que nos hacemos previsibles para el otro. Gracias a ellos sabemos lo que esperar de los demás y también lo que deben esperar de nosotros, lo que facilita nuestras interacciones. ¿Te has fijado en que muchas relaciones se ven afectadas cuando una de las personas evoluciona? Suele ocurrir con

las amistades. En teoría, esto debería ser una bendición para el grupo, pero desde el punto de vista más tribal es percibido como una amenaza. Crecer, mejorar o evolucionar significa también distinguirse, diferenciarse y, con ello, cambiar los roles preestablecidos, lo que en términos de nuestra naturaleza más primitiva es entendido como debilidad. Vida S.A. piensa: «Si te diferencias, puede que no quieras estar aquí; si te vas de aquí, soy menos fuerte».

Esto explica por qué puede haber comportamientos que desprecies en tu expareja pero que aplaudas en otros, como, por ejemplo, que se haya vuelto una persona increíblemente independiente desde que está sin ti. Lo que te fastidia no es el hecho de que haga un viaje en bicicleta a Laponia sola —lo cual es admirable—, sino que no cuente contigo como siempre hacía. En otras palabras, no es el hecho en sí, es quién lo hace con respecto a lo que tú estabas acostumbrado que hiciera. Es que haya cambiado su rol.

Al romper una relación íntima como es la pareja e intentar pasar a otra menos íntima como es la amistad, se rompen todos los roles previamente adquiridos, surgiendo la decepción, la incertidumbre y la desconfianza. Ni sabes quién eres para el otro, ni sabes quién es el otro para ti. Misma música, distintos bailarines. Un sufrimiento tan grande como innecesario.

> La amistad después del amor es algo tan raro como el amor después de la amistad.
>
> CHARLES BUKOWSKI

Hay quien, sin embargo, opta por un trabajo consciente y sincero de readaptación y aprendizaje de los nuevos roles para no distanciarse, pero requiere de una fuerza y un nivel de desarrollo tan extraordinarios que a veces no termina de valer la pena. Otros no tienen más remedio que mantener algún tipo de relación (hijos en común, entornos laborales, etc.), pero incluso así se puede conseguir mantener la distancia de seguridad. La forma natural es distanciarse por completo y dejar que los roles y el dolor desaparezcan. Solo cuando esto ocurre, puede surgir una nueva interacción, forjarse unos nuevos roles. Tal vez en seis meses, tal vez en un año. O tal vez nunca.

Este fenómeno se observa muy bien en retrospectiva, en aquellas personas que un día nos rompieron el corazón o no quisimos ver ni en

pintura y que, pasado un tiempo de separación total, volvieron a nuestras vidas de una manera nueva y sin dolor. Sea como sea, pensar en cómo será algo en el futuro no puede distraerte de la meta, que no es otra que romper con el pasado. Y para eso debes quitarte de la cabeza la idea de construir una amistad a corto plazo.

IDEA ESCONDIDA

Una vez se ha roto la relación, puede ocurrir que sientas el impulso de cuidar de tu expareja porque te dé pena, porque te sientas culpable, porque aún la amas o porque siempre lo hiciste. O, al revés, puedes desear que sea tu ex quien te atienda porque es la persona que mejor te conoce y a quien siempre acudías. En cualquiera de los dos casos es importante que renuncies a ello sin sentirte abandonado o culpable.

Del mismo modo que tu ex no es tu amigo, tampoco es tu psicólogo o tu paciente. Al romperse el vínculo, cada uno ha de encargarse de sí mismo, encontrar sus propios medios. En realidad, siempre debió ser así, pero cuando se configura un equipo la línea que divide las responsabilidades puede quedar difuminada. En pareja o acompañado, cada persona ha de hacerse cargo tanto de su felicidad como de su sanación.

V) Cierra bien (siempre que sea posible)

> En las relaciones, el cierre adecuado es una forma de respeto mutuo y autoestima. Ambas partes merecen avanzar con claridad.
>
> Oprah Winfrey

Existen todo tipo de cierres para una relación. Hay quien lo hace de manera romántica con un abrazo interminable, bañados en lágrimas y palabras de gratitud; otros, por su parte, prefieren el lanzamiento de objetos personales por la ventana del apartamento o la destrucción mutua en redes sociales; hay quien es más de WhatsApp y quien, sencillamente,

opta por desaparecer entre la niebla. En el arte de cerrar de forma extraña, abunda la creatividad. Tengo una amiga cuyo exnovio, después de ocho años juntos, le estrechó la mano como gesto de despedida: «Oye, un gusto, ¿eh? Venga, *ciao*». Con todo, hay un cierre que es el peor de todos, ¿sabes cuál? Aquel que nunca se produce.

La puntualidad no es solo llegar a la hora,
es también marcharse a tiempo.

Ser capaces de cerrar bien una relación es un gesto que marca la diferencia en la elaboración del duelo. Mostrar gratitud, perdón o reconocimiento en el último encuentro ahorra muchas preguntas posteriores y contribuye a sanar heridas con mayor rapidez. El amor, el cariño y el saber estar son tremendamente terapéuticos. Sin embargo, no siempre es posible llevar a cabo una buena despedida. No todo el mundo es capaz de gestionar el dolor de la misma manera o tiene el mismo carácter. Tampoco todas las relaciones son iguales ni se han cimentado sobre los mismos códigos de respeto y libertad. En algunos casos, desgraciadamente, el contexto es tan complicado que se hace imposible una separación amistosa, y está bien. Escenarios tan difíciles que el hecho de salir corriendo y dando un portazo puede ser más valeroso que abrazar con gratitud en una relación donde primó el amor. ¿Vale todo? Por supuesto que no, pero hay prioridades. Al final, de lo que se trata es de terminar lo que no debe seguir, de comprender que «bien» no deja de ser el apellido de la acción protagonista, «cerrar», y que es esto último lo que no puede faltar. Como decía mi primer entrenador de fútbol: «Primero, hacer lo que hay que hacer, y después, si es posible, hacerlo bonito».[5]

El «cómo» nos define, pero es el «qué» lo
que nos transforma.

En el tiempo de ruptura es importante que seamos indulgentes y comprensivos con nosotros mismos. Hay muchas emociones circulando por dentro y no es fácil comportarse de la manera más correcta en todo momento. No te juzgues en exceso si se te escapó alguna frase hiriente o si derramaste accidentalmente un *poquitito* de gasolina sobre vuestros recuerdos justo cuando ibas a apagar el cigarrillo. Puede pasar. A excepción de los robots —y los alemanes—, nadie es capaz de mantenerse

completamente sereno cuando hay tanto dolor. La rabia, como el resto de las emociones, también tiene funciones positivas, y una de ellas es proporcionarnos la fuerza que no tenemos en los estados de más calma para hacer lo que debemos. En ocasiones, cuesta menos irse de un lugar diciendo «te odio», aunque no sea verdad, que «te amo, pero no puede ser». Ya habrá tiempo para disculparse.

Sea como sea, y para los casos en que exista esa posibilidad, buscar una despedida en paz es una vía que deberíamos explorar.

Veamos cómo podemos hacerlo.

ADIÓS A LOS FANTASMAS

Muy probablemente hayas oído hablar de Albert Espinosa. A día de hoy es uno de los escritores más queridos de España y, a mi juicio, un verdadero referente desde el punto de vista creativo. Si no has leído alguno de sus libros, quizá hayas visto alguna de sus películas, series u obras de teatro, o tal vez te hayas deleitado con alguna de sus inspiradoras entrevistas. Es difícil que su magia no haya penetrado en tu vida de una u otra manera. A través de la palabra es capaz de crear mundos de fantasía fáciles de conectar con la vida real. Su forma de narrar es tan especial que resulta casi imposible no emocionarse cuando resume en frases cortas su forma de ver la vida. Estas son algunas de mis favoritas:

«El miedo es una duda no resuelta».

«Todo el mundo tiene dos cumpleaños,
el día que nace y el día que despierta a la vida».

«“Sí, arriésgate”. Esa debería ser siempre
la respuesta a cualquier pregunta».

«Nunca se sabe qué encontrará uno tras una
puerta.
Quizá en eso consiste la vida: en girar pomos».

«“Rompí a llorar”, me encanta esa expresión.
No se dice “rompí a comer” o “rompí a caminar”.

Rompes a llorar o a reír. Creo que vale la pena
hacerse añicos por esos sentimientos».

Lo que hace tan especial la forma de transmitir de Albert es, además de su ingenio, la sensibilidad y el optimismo que muestra ante las dificultades de la vida. Sobre esto último, Albert sabe bastante, y es que con solo catorce años fue diagnosticado de un cáncer que se le fue extendiendo por diferentes partes del cuerpo a lo largo de los diez años que pasó en hospitales. En su peor momento tuvo un 3% de posibilidades de sobrevivir. «Cuando me lo comunicaron —cuenta Albert Espinosa—, pensé que era un gran porcentaje para pelear».

Desde que a los veinticuatro años abandonó las terapias —hoy ronda los cincuenta—, Albert ha dedicado su vida a decirles a otros pacientes que la felicidad no es una meta, sino el resultado de vivir cada momento intensamente, y que vale la pena mirar de cara al sufrimiento. «Si aprendes a morir, aprendes a vivir», repite una y otra vez.

Entre las mil y una historias que comparte de aquellos años hay una que recuerda con mucho cariño. Es la historia del día que, antes de cumplir los quince, le anunciaron que le amputarían la pierna izquierda:

—En el hospital había una mujer que era como una madre para todos los *pelones* (los enfermos). Tenía noventa y dos años y fue la gran maestra de mi vida. El día que me dijeron que perdería la pierna, me recomendó que le hiciera una fiesta de despedida, lo cual me pareció una idea extraordinaria. Para ello, invité a personas que tuvieron algo que ver con mi pierna: el portero al que marqué un gol, la chica con quien hacía piececillos bajo la mesa… ¡hasta bailé con la enfermera del hospital! Fue mi último baile a dos piernas, y recuerdo bien la canción: era *Espérame en el cielo* de Antonio Machín.

Cuando terminó la cirugía, quiso donar la pierna a la ciencia, pero como no la aceptaron, la enterró. Una vez en rehabilitación se juntó con los demás amigos que habían perdido también una pierna y juntos crearon un lema: «¡No somos cojos, somos cojonudos!».

—Fue tan especial toda aquella despedida que nunca sentí *el fantasma* (la sensación de notar el miembro cuando ya no lo tienes). Aquel ritual me hizo más sencillo seguir adelante. Gracias a mi maestra aprendí que si haces el duelo suficiente toda pérdida se convierte en una ganancia.

Yo creo que siempre estamos a tiempo de un buen adiós que nos ayude a hacer desaparecer los *fantasmas* que con frecuencia nos acompañan cuando tratamos de seguir adelante: «¿Y si me precipité?». «¿Y si me equivoqué?». «¿Y si hubiera?». «¿Y si hago?». «¿Y si ahora valoro mejor?». «¿Y si cambio?». «¿Y si ahora que he cambiado?». Tal vez hacer una fiesta sea pedir demasiado, pero hay otras formas como, por ejemplo, escribir una carta de despedida en la que expresar con calma y dignidad lo que en otro momento nos ha resultado imposible.

Escribir es un gran método de sanación porque nos ayuda a poner en orden las ideas, permitiéndonos borrar y escribir las veces que deseemos hasta encontrar exactamente las palabras que queremos expresar. En el caso de una carta de despedida —si la escribes adecuadamente— se produce además un efecto casi milagroso, y es que lo que dejas por escrito termina por convertirse dentro de tu mente en la versión definitiva de los acontecimientos. Una vez terminada, ya no importará lo que hubieras dicho antes, sino lo que hayas escrito ahora. Y eso será muy importante en el futuro cada vez que te hagas un millón de preguntas acerca de cómo deberías haber actuado. Cuando te ocurra, solo tendrás que releer la carta.

Cuando escribes el final de una historia ya no tienes que preocuparte por que pueda producirse un giro inesperado.

Para comenzar a escribirla puedes crear un contexto especial y así conectar mejor con el momento. Te recomiendo un lugar donde no haya nadie más que tú. Puede ser tu casa el fin de semana o, si tienes la posibilidad, busca en Airbnb algún sitio bonito y en calma. El paso que vas a dar es importante, ¿por qué no brindarse un homenaje? La luz es fundamental. A ser posible usa bombillas cálidas o velas. Y música. Prueba con alguna *playlist* que crea Spotify bajo el nombre *Books and Coffee.* Ah, y bebida. Hay vinos que parecen creados para la ocasión.

Comparto algunas pautas que pueden ayudarte a la hora de redactarla:

a) Pide perdón. Hay un nombre para la diferencia entre tu número de errores y tu número de disculpas. ¿Sabes cuál es? Orgullo.

Nos encanta echar balones fuera. Especialmente si estamos enfadados.

En la mayoría de estos casos, *el otro* siempre tiene la culpa de todo. Es el villano de la película. Y es curioso, porque de este modo las cuentas no salen: si todo el mundo piensa que «el malo es el otro», entonces ¿quién es el bueno? Es aritmética pura, y lo único que demuestra es nuestra tendencia a olvidarnos de que, nos guste o no, nosotros también somos responsables de las historias en las que participamos.

No digo que en tu historia no seas tú quien merece mayor número de disculpas —lo desconozco—, pero no se trata de lo que te deban a ti, sino de lo que tú puedes hacer para sentirte mejor. Para eso escribes esta carta. [6]

Cuando se produce una ruptura, es normal ver solo nuestras heridas y nuestro ombligo, pero por lo general todo es más humano: cometemos errores continuamente. Unos y otros. El mundo no se divide entre aquellos que se equivocan y los que no, sino entre aquellos que lo reconocen y los que no lo hacen. Dedicar un tiempo a poner sobre la mesa nuestras faltas no nos hace perder la batalla —tal vez sí la del ego—; nos hace convertirnos en personas humildes y nobles, algo de lo más recomendable.

Cuando estés escribiendo tu carta, reserva un espacio para mencionar las cosas en las que te equivocaste o las que podrías haber hecho mejor. Tanto las pequeñas como las grandes. No seas cicatero. Piensa en todo momento que cuanto mayor y más sincera sea tu disculpa, más rápida será tu recuperación.

Échale valor y verás como después te sientes mejor.

b) Muestra agradecimiento y reconocimiento. Con el agradecimiento sucede como con el perdón. Cuando estamos bajo la venda del dolor, nos resulta difícil focalizar en ello y llegar a expresarlo. En el caso del agradecimiento, un reflejo adherido al sufrimiento sería pensar que no tenemos nada que agradecer, lo cual es muy extraño que sea cierto. Si la relación fue medianamente sana, la persona con quien estuviste compartió contigo su tiempo, sus recursos y sus sueños. Y eso es algo que no entregamos a cualquier persona. El hecho de que el desenlace de la historia de amor no sea el deseado no implica que durante su desarrollo no hubiera momentos buenos o grandes aprendizajes. ¿Dónde está el problema en decirlo? Deja el dolor o la rabia para los momentos de pataleo a solas o de desahogo con tus amigos, y saca fuerzas de donde puedas para dedicarle unas últimas palabras de reconocimiento a quien puso parte de su corazón para crear algo bonito contigo. Por torpe que fuera.

Cuando empieces a sumergirte en los aspectos a agradecer evita caer en el romanticismo desmedido. No se trata de idealizar y elevar ahora la relación a los altares, sino de ser realista, pero con el foco en lo positivo.

Hacerlo tiene un premio extra, y es que cuando llevamos a cabo gestos de gratitud —también sucede al pedir perdón— conectamos con uno de los pilares fundamentales del amor, que no es otro que hacer sentir vista a la persona con quien hemos compartido un tramo de vida. Cuando agradecemos y pedimos perdón estamos reconociendo sus virtudes y sus buenos actos, así como las heridas que le causamos. Estamos empatizando y ejerciendo la compasión, cualidades ambas del amor verdadero. Le estamos diciendo que fue importante a pesar de todo, y eso, además de para nosotros, es un gran regalo que podemos ofrecer antes de separarnos. Tal vez esta parte de la carta te revuelva un poco por dentro, pero de nuevo es algo que te ayudará con el proceso. Sentirte en paz, recuerda, es el objetivo.

La gratitud no es simplemente dar las gracias, es comportarse acorde a lo vivido.

c) Cuenta la verdad. Como ves, el perdón y el agradecimiento son dos regalos que, además de liberarte, pueden ayudar a la otra persona en su proceso. En este sentido, existe otro obsequio que ocupa la cúspide de la generosidad, y es el regalo de la *verdad*.

Por doloroso que resulte, hay cosas que deben ser dichas (y escuchadas) antes de separarse por completo para poder elaborar el duelo. Me refiero principalmente a las razones para no continuar con la relación. Si eres tú quien tomó la decisión, has de ser valiente y explicar los motivos exactos. Sin rodeos ni subterfugios. Aunque duelan o no te dejen en buen lugar. Si el motivo es que faltaste al compromiso de fidelidad y te enamoraste de tu profesor de yoga, eso es lo que tienes que contar. Si perdiste la atracción sexual y para ti esto es un pilar fundamental, eso es exactamente lo que debes decir. Si te desenamoraste, si cambiaste de opinión y ahora quieres otra cosa, si te diste cuenta de que en realidad te gustan los osos panda y no los humanos porque, ¡caramba!, ¡has descubierto que tú también eres un oso panda!… lo que sea, has de contarlo.

Decir la verdad es regalar libertad. Es entregar la información adecuada para que los demás puedan interpretarla a su manera. Es acortar

el tiempo de búsqueda de respuestas que tanto ralentiza el proceso. Y es, sobre todo, ser justo: si tú tomaste tus decisiones basándote en tu verdad, no es honrado dejar que la otra persona lo haga desde la ignorancia o la mentira.

Por supuesto, regalar verdad no está reñido con hacerlo de manera sensible y amable. Si vas a clavar un cuchillo, no hace falta que le pongas veneno en la punta. Hasta lo más doloroso puede ser dicho con amor.

Si nada de esto de hacer regalos cuando estás dolido te convence —pedir perdón, agradecer o regalar verdad—, puedes probar a verlo desde el otro lado: a ti te gustaría recibir esos regalos. Te gustaría que te dieran las gracias y te reconocieran todo lo entregado. Te gustaría que te pidieran perdón por todas las veces que te hirieron. Y te gustaría que te dijeran la verdad.

La generosidad, aunque parezca que es un bien para los demás, es un presente para uno mismo. El que entrega recibe doblemente. El que ama y hace las cosas bien, siempre gana. No sé dónde aprendiste lo contrario.

d) Termina con buenos deseos. En este apartado sí está permitido *mentir* un poquito. Y con mentir me refiero a abrazar la disociación entre razón y emoción. Puedes racionalmente desearle felicidad —eso te hace una buena persona— y emocionalmente estar deseando que, por lo menos durante un tiempo, no viva dando saltos de alegría por empezar una vida sin ti. No eres un monstruo por ello, simplemente estás herido, y tienes derecho en todo momento a sentirte así. La cuestión —y aquí la madurez— es qué decides hacer sobre lo que sientes. Es lo que se define como libertad y donde se mide el tamaño de nuestro corazón. Hacer un esfuerzo y escribir unas palabras de ánimo para el futuro no te matará. Al contrario, te aliviará. Ser elegante en la derrota es algo que quedará en ti para siempre, incluso cuando por dentro fantaseas con que recaigan sobre su ser nueve de las diez plagas de Egipto. Seguro que alguna se merece. (Como tú).

e) Cierra completamente. Para que el cierre sea completo, debes evitar hacer preguntas a lo largo de la carta, así como sacar temas nuevos que puedan requerir una respuesta. Si añades nueva información, ha de ser cerrada. Nada de dejar las puertas abiertas a un futuro. Ni «ya nos encontraremos» ni «quizá en otra ocasión». Estás quemando naves, no construyendo nuevos barcos. Fin es fin.

De igual modo, es imprescindible que rehúyas cualquier impulso de

echar en cara algún comportamiento o situación. Los reproches funcionan como una provocación o un ataque, y si hay algo a lo que nos sentimos especialmente tentados a responder es precisamente a los ataques. Insisto, es momento de apagar el fuego, no de avivar las cenizas.

Recuerda lo más importante de todo: esta carta no es el inicio de una nueva conversación. Tampoco una excusa para volver a contactar o seguir negociando de una manera encubierta. Es una despedida para poder seguir adelante. No pierdas el foco.

Por esta razón debe quedar claramente reflejado en la carta que se trata de un punto y final. Puedes encontrar tu propia manera de expresarlo, pero has de tener claro cuando la envíes que no vas a recibir una respuesta que te mantenga a la espera y bajo incertidumbre. No tengas miedo a ser tajante. Por ejemplo:

> Te deseo toda la felicidad del mundo y mucha suerte en el futuro. Te pido por favor que no respondas y respetes mi proceso de recuperación.

Actuar con asertividad y determinación te ayudará a recuperar el control.

IDEA ESCONDIDA

A la hora de preparar esta carta es muy importante que seas honesto contigo mismo. Si enviarla va a tenerte en vilo esperando una respuesta, mejor no la mandes. Y si eres consciente de que hacerla llegar va a afectar negativamente a la otra persona, tampoco la envíes, no seas egoísta. Cerrar bien es un proceso de sanación individual. Puedes guardar la carta para ti o quemarla en un ritual de despedida que te liberará. Cualquiera de estas opciones generará el mismo efecto.

Si, con todo, no terminas de verlo claro y no te ves capaz de pedir perdón, agradecer y ofrecer verdad, es preferible que lo dejes para más adelante. Se trata de hacerlo bien, no rápido. Respeta tu propio proceso.

Cerrar bien es mucho más que fundirse en un abrazo al decir adiós. Es despedirse sin deudas. Es dejar dicho lo que era justo que fuera dicho: gracias, perdón y la verdad. Es poder mirar hacia delante porque atrás no

dejaste nada. Y es tener el coraje para perder con decoro y dignidad a pesar del dolor. Como me dijo mi abuelo una vez: «Actúa de forma que cuando camines por la calle nunca tengas que bajar la mirada». Cuando lo integras, no importa con quién te cruces. Caminas libre y ligero. Vives con paz interior.

Desapegándote de tu expareja

> El regreso de la pareja es una montaña que debes dejar de tratar de conquistar con tu propia bandera. Apunta hacia otra cumbre: la libertad. Aléjate de la chiclosa, pegajosa y lírica miseria de tu derrota pasiva; utiliza la violencia de tu corazón roto para romper el embrujo magnético que te mantiene atado.
>
> GINETTE PARIS

Cuando era pequeño, mi familia solía contar un chiste. A mí me parecía un chiste de mayores, pero claro, tenía menos de diez años. Aún hoy, y por si acaso estás leyendo esto en horario infantil, cambiaré la palabra «culo» por «ombligo». Trataba de un hombre muy preocupado porque había descubierto que tenía un gusano dentro de su ombligo. Hasta aquí, todo normal. Desesperado, decidió acudir al médico en busca de una solución. Tras una breve inspección, y ante su asombro, el doctor le recomendó lo siguiente: «Durante las próximas tres semanas, introduzca cada día en su ombligo dos perritos calientes y un donut. Es importante que lo haga siempre a la misma hora. El primer día de la cuarta semana, venga a verme cinco minutos antes de la hora que haya decidido». Tan desolado andaba el hombre que no dudó en hacerle caso, y mañana tras mañana, cumplió con su cometido con suma puntualidad. Perrito, perrito, donut. Perrito, perrito, donut. Al llegar el primer día de la cuarta semana, volvió de nuevo a la consulta. «Doctor, he hecho cuanto me pidió, pero el gusano sigue en mi

ombligo». El médico, confiado, respondió: «No se preocupe, es parte del plan. Túmbese en la camilla». El obediente hombre se tumbó boca abajo y, al acordarse del horario infantil, se dio la vuelta y se puso boca arriba, dejando al descubierto su ombligo. El médico agarró dos pesados ladrillos que guardaba junto al Betadine —era un médico algo extraño— y los dispuso sobre la mesa. A continuación, introdujo con delicadeza el primero de los perritos calientes en el ombligo del paciente. Después, el segundo. Y se detuvo ahí. Pasados unos instantes, el gusano, indignado, asomó preguntando: «¿Y mi donut?». Momento que aprovechó el doctor para aplastarle la cabeza con los dos ladrillos.

LA CIENCIA DEL DESAMOR

Por tonto que parezca, una buena manera de comprender la ansiedad y la obsesión producidas por la pérdida de la pareja es imaginar un gusano caprichoso que habita dentro de nosotros y demanda aquello a lo que le teníamos acostumbrado. Otra forma de hacerlo más seria es recurrir a la ciencia, donde ya hace tiempo que llamaron a este fenómeno dependencia o, cuando ya no hay perritos ni donuts, síndrome de abstinencia, llegando a la siguiente conclusión: los síntomas derivados del desamor son similares a los derivados de la retirada de algunas drogas. O, lo que es lo mismo, el amor funciona en nosotros como una droga, tanto cuando está presente como cuando deja de estarlo.

Una pregunta interesante sería por qué la naturaleza tendría algún interés en drogarnos. ¿Se trata de algún negocio oculto? ¿Acaso se lleva comisión de los camellos? Y lo cierto es que, de algún modo, así es. Desde el punto de vista evolutivo —y como estudiamos al principio del libro—, el enamoramiento es el agradable señuelo que hace que nos lancemos a reproducirnos y propagar la especie. Que interrumpamos el proceso es algo que a Vida S.A. no le gusta nada, y su manera de hacérnoslo saber es provocando que nos sintamos fatal.

Ser conscientes de nuestra dependencia o síndrome de abstinencia es tremendamente relevante para la recuperación, ya que nos ayuda a comprender la nueva situación desde un enfoque más pragmático. Todo aquello que perdemos junto a la relación —y que en el plano del lenguaje cotidiano llamamos sueños, momentos, cariño, apoyo, sexo, foco, entorno, seguridad, motivación, etc.—, en el plano bioquímico se traduce en dosis

de hormonas y neurotransmisores que condicionan nuestro estado anímico. Algunas de estas hormonas —como la dopamina (placer) o la oxitocina (apego)— tienen un tremendo impacto en el centro del placer y recompensa del cerebro (núcleo accumbens), provocando que su ausencia nos lleve a hacer cosas tan raras como temblar, dejar de comer, perder el sueño o pensar todo el rato en alguien que ya no nos conviene en lugar de salir corriendo a disfrutar de los inmensos regalos de la vida.

«¿Por qué no puedo pensar en otra cosa?». «¿Por qué necesito mirar sus fotografías?». «¿Por qué daría lo que fuera por hacer el amor una noche más?». Tu gusano reclama su donut.

A través de técnicas de estudio cerebral —como el IMRF—, se han podido comparar los escáneres de personas enamoradas con los de personas que acababan de consumir cocaína u opiáceos, comprobando cómo en ambos se activan prácticamente las mismas regiones del cerebro. De igual modo, y gracias a muchos otros estudios psicológicos, se ha coincidido en que el amor, al igual que cualquier droga, es altamente adictivo, conservando los patrones de cualquier drogadicción: tolerancia, dependencia y abstinencia. Fíjate en su funcionamiento. En primer lugar, cuando conocemos a una persona que nos resulta atractiva, nos basta con verla de vez en cuando o tener cualquier tipo de contacto ocasional: un mensaje, un café en el descanso del trabajo, ir al cine los viernes… En este punto todo se mueve bajo niveles moderados. No existe exigencia o dependencia alguna. Ver a la persona es agradable, pero no pasa nada si no la vemos. Con el tiempo, si la interacción continúa y sigue evolucionando el proceso de enamoramiento, el cuerpo se habitúa a la sensación de bienestar que producen los encuentros (tolerancia) y empieza a reclamar una dosis mayor de aquello que nos ocasiona tanto placer. Si lo obtiene, se siente feliz y satisfecho; si le falta, enloquece o se deprime (dependencia). Es en este último escenario donde los cantantes dicen cosas como «No puedo vivir sin ti», «Me muero por vos» y todas esas frases que tomadas muy en serio nos arruinan la vida. O lo que explica las incontables horas que pasamos frente al teléfono aguardando un mensaje. Durante la fase de dependencia se viven los estados de mayor intensidad y polaridad, pasando con facilidad de la euforia del encuentro a la ansiedad ante un posible abandono. Sin embargo, se trata todavía de una polaridad controlada, siempre y cuando recibamos nuestra dosis con frecuencia y percibamos certidumbre: «A ratos te echo de menos, pero sé que luego vendrás y todo será maravilloso de nuevo». El problema comienza cuando la falta se hace

definitiva, esto es, cuando se produce la ruptura. En este momento, se mantiene la necesidad pero falta la dosis, entrando en un periodo de ansiedad e irritabilidad, de desesperación y tristeza, de insomnio y falta de apetito (síndrome de abstinencia). Durante este periodo, como cualquier adicto, estaríamos dispuestos a hacer casi cualquier cosa por recuperar el amor perdido, lo que incluye renunciar a ser nosotros mismos, humillarnos o incluso perseguir y acosar a quien porta nuestra dosis. Naturalmente, no queremos que nada de eso ocurra, sino depurarnos y volver a los niveles de salud iniciales. Para ello, el primer paso es aceptar que estamos enganchados.

Reconocernos como *yonquis* del amor perdido no es la mejor forma de comenzar el día, desde luego, pero es un gran avance. En realidad, no se trata de una novedad. Si has oído hablar de Alcohólicos Anónimos sabrás que uno de los momentos clave del proceso de rehabilitación tiene lugar cuando el nuevo integrante se muestra vulnerable ante sus compañeros y revela en voz alta su adicción. En ese instante, todos aplauden. Se ha reconocido algo más que un problema. Se ha reconocido humanidad.

Con el desamor ocurre igual. El momento estrella sucede cuando reconocemos abiertamente que estamos jodidos, que vivimos enganchados a una sustancia que recorría nuestro cuerpo llamada *amor*, y que no hay nada malo en ello, al contrario: el desamor es el posible resultado de haberse atrevido a abrir el corazón a otro ser humano. Un acto así nunca puede ser motivo de vergüenza. Si te enamoraste, tienes mi aplauso.

Una vez reconocido, comienza la verdadera batalla. Y para librarla no queda otra que afrontar la *amordependencia* de la misma manera que se afronta la dependencia a cualquier otra droga: expulsándola por completo de nuestra vida y de nuestro organismo.

—¿Eliminar de mi vida el amor, dices?

—No, al ser amado.

EL MEJOR AMIGO DEL DUELO: EL «CONTACTO CERO»

> Sacrifiquemos un día para ganar toda nuestra vida, tal vez.
>
> VICTOR HUGO

Una de las particularidades que tiene el proceso de recuperación tras el desamor es que los pasos que más van a ayudarnos no derivan de una pregunta formulada en positivo («¿qué debo hacer para recuperarme?»), sino en negativo («¿qué NO debo hacer para poder recuperarme?»). ¿Por qué? Porque, como ya vimos al explicar la existencia del duelo, la sanación es una respuesta natural de nuestro organismo y, por tanto, lo mejor que podemos hacer es no entorpecerlo. Sanar, decíamos, ya está incluido en la hoja de ruta de Vida S.A.

Volver al ejemplo de la herida física puede ayudarnos a comprenderlo: una herida ya *sabe* coagular para dejar de sangrar, ya *sabe* solidificarse para taponar (costra o cascarilla) y ya *sabe* generar nuevo tejido para volver a la normalidad (cicatriz). *Qué hacer para sanar la herida* no es la pregunta correcta; la pregunta correcta es *qué NO hacer*. A partir de ahí, empezamos a encontrar respuestas eficaces (no rascarse, no bañarse en ríos contaminados, no hacer el salto del ángel sobre clavos oxidados…).

En el caso del desamor, también hay algunos «NO» fundamentales:

- No mires sus redes sociales.
- No te juntes con su entorno.
- No mires recuerdos.
- No busques excusas para contactar.

Si obedeces meticulosamente a estos noes, puedo garantizarte que avanzarás con rapidez hacia la recuperación. Y, al contrario, si no obedeces y te saltas cada uno de ellos, tu recuperación será más lenta y dolorosa, corriendo el riesgo de enquistarse. Recuerda: tu corazón y tu cerebro ya saben adaptarse para superar el dolor, pero, al igual que las heridas, necesitan tiempo y, sobre todo, que los dejes estar.

La pregunta que ahora debes hacerte no es «cómo hago para que desaparezca el dolor», sino «cómo hago para que no se enquiste o se alargue».

Veamos con detenimiento nuestros «NO» fundamentales. Junto a ellos, descubrirás dos maneras de proceder, bien el *nivel amateur* o bien el *nivel maestro*. Elige la opción que mejor se acomode a tu momento.

a) No mires sus redes sociales. Hasta hace relativamente poco, las redes sociales no existían. Rompías con tu pareja y el acceso a la información acerca de su nueva vida quedaba reducido a posibles encuentros fortuitos si el lugar de residencia era común, o a que Benita, la frutera, te contara gratuitamente que había visto a tu ex hablando muy íntimamente con Alfonso, el hijo del panadero; o con Melinda, la dicharachera y pizpireta joven recién llegada desde Villa Carneros. Podía pasar también que, si vivías en un pueblo demasiado pequeño, hubiera lugares de encuentro inevitables, como la iglesia, hecho que podía llegar a hacer realmente incómodos los domingos: «¡Comulga tú primero», «No, tú…». No debía de ser sencillo, pero si sobrevivías a unos cuantos momentos puntuales, ya estaba parte del camino hecho. Al final del día te refugiabas junto a la chimenea con los tuyos y poco a poco ibas tirando *p'alante*. ¡Ah, qué tiempos aquellos!

Pero entonces llegaron Steve Jobs, Mark Zuckerberg y todos los demás, y nos pusieron en las manos un montón de aplicaciones y aparatos con los que poder comunicarnos continuamente, vender nuestros cursos de criptomonedas y mostrarle al mundo que, al menos durante el tiempo que dura la foto, nuestra vida es alucinante. Las redes sociales acortaron muchas distancias, pero también nos distanciaron a unos de otros. En el amor, permitieron que pudiéramos conocer a mucha más gente y que, una vez asentadas las parejas, no las echáramos tanto de menos; aunque también dificultaron que dejáramos atrás a personas que debíamos dejar atrás. ¿Cómo pasar página cuando tienes a tu expareja a un solo clic? Era el principio de una actitud tan extendida como insana; tan aceptada como enfrentada a una verdad palmaria: no se puede *olvidar* a alguien que llevas cada día en el bolsillo.

Hoy en día, el acceso constante a la vida y las novedades de nuestra expareja a través de las redes sociales es la causa número uno del retraso en nuestra recuperación. O, lo que viene a significar lo mismo, la medida más eficaz para empezar a avanzar y notar una rápida evolución es eliminar drásticamente cualquier acceso a nueva información. Un bloqueo a los perfiles de Facebook o Instagram puede ser tan poderoso como cien sesiones de terapia postruptura.

No entraré en el hecho de que la mayoría de lo que compartimos en las redes es mentira o, en el mejor de los casos, una verdad descontextualizada e incompleta, porque ninguna de estas realidades es relevante. Si se compró tres perros, si ahora sale cada día de fiesta al grito de «¡Más feliz

que nunca!», si encontró nueva pareja cuando te dijo que quería estar sola… en todos esos casos has de reaccionar con contundencia y llegar a responder lo siguiente:

«NO-ME-IM-POR-TA»

Puedes pronunciarlo desde la calma, sin rabia alguna o rebeldía. Basta con hacerlo desde el sentido más profundo de la palabra «importancia», porque es verdad: nada de lo que haga ya tu expareja es trascendente para lo que realmente sí importa, que es recuperarte y seguir tu propio camino.

¿Mirar atrás? ¿A los lados? No. Mirar hacia delante. Ha llegado el momento de tomar el control de la ruptura, dejar de cotillear sus redes sociales y empezar a vivir tu vida. Para ello, la mejor manera de empezar es el bloqueo de sus perfiles.

Nivel amateur
• Puedes considerar este momento como un verdadero hito en tu recuperación. Hasta ahora has tomado decisiones principalmente mentales: «quemar las naves», soltar la idea de volver… Tan solo el acto de escribir la carta de despedida —si te animaste a hacerlo— constituye un paso más allá. Lo que requiere esta fase del duelo es que lleves a cabo acciones prácticas y concretas que reafirmen los movimientos anteriores y te consagren como protagonista. Eliminar a tu expareja de tu campo de visión es la acción estrella. Si realmente decidiste que se acabó, has de comportarte como alguien que sabe que se acabó. Ármate de valor y da el paso. ¡De una y sin pensarlo! Tres, dos, uno… ¡Bloqueo permanente! Se acabó toda fuente de contacto directo e indirecto: Instagram, Facebook, WhatsApp, Mail, TikTok, TakTak o TukTuk.
Nivel maestro
• De poco sirve que bloquees a tu expareja si tienes activos los perfiles de personas que hacen vida con ella y vas a pasarte el día siguiendo su rastro entre sus publicaciones. Recuerda que el objetivo no es el bloqueo en sí, sino el contacto cero para facilitar tu recuperación. No mires estos perfiles. Si te cuesta, siléncialos, y si aun así te resulta

imposible, bueno, no hay ningún límite al número de bloqueos que puedas hacer en tus redes sociales. «¡¡Fuera todo el mundo!!». (Puedes gritar esta frase con una bandana samurái mientras te deshaces a diestro y siniestro de los perfiles que ahora mismo puedan dañarte).

• Si el simple hecho de abrir la red social te pone en estado de alerta, no es ninguna genialidad llegar a la conclusión de que es mejor que no entres. Tal vez pienses que subir la foto de tu tostada de aguacate y huevo pochado es asunto de vida o muerte, pero, créeme, no lo es. Como tampoco lo es, seguramente, vender tus productos durante unos días o cualquier otro tipo de desempeño laboral. Recuerda: tu salud emocional es mucho más importante que tu actividad virtual. Si no vas a ser capaz de hacer un uso calmado y responsable de las redes —ya sea para disfrutar o trabajar—, no las abras. Date una tregua.

• Si te fijas, son muchas las ocasiones en que entras a las redes sociales sin haberlo elegido. Unas veces ocurre porque te llega una notificación. Otras, simplemente, tomas tu dispositivo, ves el icono de la aplicación y te dejas llevar. Un gesto de aburrimiento puede llevarte de nuevo a la tentación de mirar cosas que no deberías. Esto también has de protegerlo. Un modo de hacerlo es colocar las aplicaciones de redes sociales en un lugar escondido de tu dispositivo, un espacio donde no veas el icono de forma directa. Otra, por supuesto, es desactivar las notificaciones. Y otra, si todo esto se hace totalmente incontrolable, es eliminar una temporada la aplicación que te perturba de tu móvil.

Con las aplicaciones móviles ocurre como con las galletas: mientras más escondidas las tengas, más difícil es que picotees.

b) No te juntes con su entorno. Perder a la pareja viene seguido de perder todo lo que a ella va adherido, por lo menos de forma temporal. Es el caso de sus familiares y amigos, con quienes es muy probable que establecieras tus propios lazos personales. El problema de estos vínculos es que pueden suponer todo un foco de recuerdos, conexiones y acceso a nueva información sobre tu ex que ahora mismo no te hará nada bien.

También aquí debes tomar posición:

Nivel amateur

• Pon tierra de por medio con su entorno. Si es preciso, practica el contacto cero también con ellos, tanto de manera virtual (redes sociales) como de manera presencial.

Es probable que hacerlo te genere algún tipo de culpa, y por ello es imprescindible que tengas muy claro algo: las decisiones que ahora estás tomando no son en contra de nadie —ni siquiera de tu ex—, son a favor de tu recuperación. Apartar de tu vida a personas que han significado mucho para ti no es una señal de ingratitud, sino de mera supervivencia. Quien ha amado y sufrido con autenticidad está obligado a comprenderlo.

Nivel maestro

• Distanciarte de su entorno no implica que no puedas ser elegante. Tal vez no sea necesario hacerlo con todos, pero te hará sentir bien escribir un mensaje a las personas más importantes para ti de su círculo para despedirte o dar una breve explicación sobre la necesidad de alejarte temporalmente. Un buen cierre, acuérdate, siempre es positivo.

Es de vital importancia que comprendas lo que voy a contarte: del mismo modo que el mejor amigo del duelo es el contacto cero, el peor enemigo —el villano, el malo de la película— es la nueva información. Lo repetiré en negrita para que no lo olvides:

El enemigo del duelo es la nueva información.

En esencia, el duelo no es más que una readaptación al nuevo contexto. Tarde o temprano, el cerebro acaba asumiendo cualquier realidad, por extrema que resulte (es su naturaleza adaptativa y, básicamente, su trabajo). Lo que este órgano tan complejo no lleva tan bien es trabajar incesantemente. Al igual que tú, prefiere tumbarse al sol con un par de piñas coladas, especialmente cuando ya ha cumplido con su tarea. Que después de toda una semana de ardua labor le digas que tiene que procesar por qué tu ex habrá querido irse de viaje a París con una amiga, justo ahora que empezaba la barra libre, es algo que le fastidia bastante. Y, entre

tú y yo, creo que tiene razón. Cada vez que añadimos nuevos datos a la información ya analizada e integrada, afectamos al proceso. Es como cuando estás a punto de cerrar las cuentas del año y descubres que olvidaste sumar febrero. O como cuando creíste que ya terminabas de fregar, pero faltaban las sartenes. No sienta bien.

Así es como ocurre:

» Entras en su perfil y ves una foto suya, por ejemplo, en la playa. A priori es algo intrascendente, cualquiera puede ir a la playa. Pero entonces tu cabeza empieza a lanzar preguntas. "¿Eso significa que ya es feliz? ¿Sin mí? ¿Por qué necesita compartir una foto enseñando su cuerpo? ¿Quién le ha hecho la foto? ¿Ha conocido ya a alguien? ¡Ay, Dios mío!". Muchos interrogantes sin resolver. Tu cerebro, cuyo trabajo es responder preguntas, se pone en marcha, dibujando todo tipo de hipótesis que alteran tu calma y te alejan del foco. Horas o días de trabajo de recuperación perdidos y sufrimiento inútil. Mucho sufrimiento.

Han pasado unos días y tu mente ya ha asimilado hasta el peor de los escenarios. Ya acepta que pueda ir a la playa y ser feliz (¡todo un detalle por su parte!), que esté en modo búsqueda o incluso la posibilidad de que esté empezando a salir con alguien. Llega de nuevo la paz, así que decides volver a mirar, descubriendo que ahora sale con amigos que desconoces. Nuevas preguntas, nuevas posibilidades incómodas, nuevo sufrimiento inútil.

Fisgonear en sus redes sociales, espiar o buscar información entre su entorno es equivalente a darle trabajo extra a tu mente. Por eso es fundamental cerrar la relación adecuadamente y de manera definitiva (quemar las naves). Y por eso es tan importante obtener toda la información antes de comenzar el duelo, no durante. Lo que ahora corresponde es asimilarla y adaptarse a la nueva realidad.

Una forma de recordar esta idea es imaginar un lago de agua clara. La claridad del lago representa la paz interior. Si te paras a pensarlo, lo que hace que el agua esté tan clara es la ausencia de elementos que la alteren (el agua ya es transparente por naturaleza). Solo se enturbia cuando llega un viento fuerte o algo revuelve el fondo (nueva información). La tendencia física es al reposo y la transparencia. Y eso es exactamente el duelo: una transición del caos a la calma, un proceso en el que cada elemento vuelve a su lugar natural (el barro al fondo, el agua a la

superficie). Lograr la paz interior no requiere mucho más que dejar de revolver.

En ocasiones se hace complicado, ya que constantemente tenemos que capear con el impulso de querer saber qué está haciendo nuestra expareja, dónde y, sobre todo, con quién. Pero el precio a pagar es alto. Cuando sucumbimos a los impulsos terminamos padeciendo tantas horas (o días) como requiera integrar la nueva información. Son todas esas veces en que te sorprendes diciendo: «Jolines, estaba mejor esta semana, pero de repente me he enterado de que ____ y me siento fatal». Un sufrimiento tan desagradable como inútil. Agua sucia mientras esperas agua clara.

Un buen anexo que añadir al *nivel maestro* sería pedirle a tu entorno que evite comunicarte cualquier tipo de información relativa a tu ex. Es posible que tus amigos o familiares no sean conscientes de la importancia que puede tener para ti y que suelten algún comentario con total naturalidad y sin intención de alterar tu proceso. Simplemente, anticípate.

IDEA ESCONDIDA

Puede que mientras te planteas convertirte en un soldado del *contacto cero* haya momentos en los que creas que tomar todas estas medidas es un acto de cobardía por no afrontar la realidad o un gesto de ingratitud después de todo lo vivido. No te preocupes, no es la razón la que habla, sino tu síndrome de abstinencia. Ignóralo.

El objetivo ahora es sanarte y recuperar la fortaleza. Abrazar la realidad y agradecer son dos acciones tan profundas que requieren de un corazón fuerte y sano. Ya habrá tiempo para ello más adelante.

c) No mires recuerdos

> Una de las cosas que traen las rupturas es darse cuenta de cuántas canciones ya no puedes escuchar.
>
> CHAD KAWALEC

Durante el duelo —especialmente en las primeras etapas— es inevitable que nuestro pensamiento se dirija una y otra vez hacia el pasado. No solo en búsqueda de respuestas a las interrogantes surgidas tras la ruptura, también como una forma de volver a sentir el amor perdido. «Lo que no puedo alcanzar a través de la realidad física, quizá lo encuentre por medio del recuerdo o la fantasía», interpreta nuestro cerebro. Desde el punto de vista del amor como *droga*, tiene su lógica. El psicólogo y experto en rupturas Guy Winch explica este concepto a la perfección: «Cuando ya no podemos acceder a la heroína de la persona amada, acudimos a la morfina de la memoria». El recuerdo supone, en cierto modo, una forma de «volver a casa»; una casa que ya no existe o de la que estamos intentando mudarnos.

Pasarte la tarde abrazando el cojín de serpiente que comprasteis juntos en IKEA mientras repasas vuestro álbum de «mejores momentos» puede aliviarte un rato, al menos químicamente, pero no te acercará a la meta. Al revés, te llevará a hacerte nuevas preguntas y a revivir la frustración cada vez que despiertes de la fantasía.

Debes considerar el modo en que funciona la mente humana. Cualquier pensamiento que viene a nuestra cabeza está motivado por un primer elemento que lo dispara. Por ejemplo, si yo te digo la palabra «faro», es muy posible que tu cerebro te empiece a ofrecer una serie de imágenes archivadas (recuerdos) asociadas a la palabra «faro». Estas imágenes, a su vez, te llevarán a otras, y estas a otras… de tal modo que lo que empezó por la palabra «faro» puede que pronto te haya llevado a pensar en algo que no tiene nada que ver con un faro, pero que tuvo lugar en una costa donde hubo un faro. Los recuerdos asociados a una pareja no solo crean este efecto, sino que además lo multiplican, dado el fuerte calado que deja una relación amorosa en nuestra mente. Una simple mirada al pato de peluche que ganasteis en la feria puede llevarte a pasar minutos pensando en alguien que —¡recuerda!— estás tratando de dejar atrás.

Una vez más, es fundamental que pases a la acción. En esta ocasión, la clave es que te deshagas de todos y cada uno de los recuerdos. Un entorno limpio de conexiones con el pasado creará en ti pensamientos más saludables; liberará espacio, como si de un ordenador se tratara, para dedicarlo a asuntos más interesantes y productivos para tu futuro. Y lo mejor, sucederá como por arte de magia.

Nuevamente, puedes elegir el modo amateur o el modo maestro:

Nivel amateur

• Es sábado por la mañana, y como si de un mercadillo americano se tratara, has reunido todo cuanto te recuerda a tu ex en el centro del jardín. Regalos varios, perfumes, peluches, cartas, álbumes, velas… y hasta un jersey de reno que te hizo por Navidad. En lugar de venderlos mientras ofreces limonada, decides rociarlos con un líquido que encontraste en el garaje en un bidón donde pone «gasolina». Te han dicho que es inflamable. A continuación, enciendes una cerilla, la arrojas sobre la montaña de cajas y recuerdos y te vas caminando a cámara lenta a ritmo de *Hurts so good* de John Cougar. «*Oh, yeah*! ¡Se siente tan bien!».

Acto seguido, te diriges al interior de tu casa, donde se encuentra tu ordenador con todas vuestras fotos organizadas por escapadas, así como una aplicación con un sinfín de *playlists* con vuestras canciones. Aún huele a fuego, pero claro, está ardiendo todo tu pasado. Una vez alcanzas la computadora, sacas el martillo de obra que compraste para reformar la cocina y acabas con todo rastro de fotos y canciones. «Muerto el perro, se acabó la rabia», repites, antes de darte cuenta de que, quizá, todo esto haya sido un poco excesivo. En cualquier caso, estuvo bien imaginarlo.

Nivel maestro

• Una limpieza menos agresiva también puede funcionar. No hacen falta cerillas ni martillos para llevar a cabo el propósito, aunque sí cajas. En ellas, has de introducir cualquier cosa asociada a tu expareja. Sin piedad. Todo cuanto te haga recordar. No importa si tu habitación o tu casa entera se quedan vacíos, ¡el minimalismo, además de estar de moda, es de lo más sano! Una vez hayas terminado, precinta las cajas y guárdalas en un lugar que no vayas a mirar (un carguero con destino a la Patagonia sería muy apropiado, pero estamos en nivel maestro). El garaje o la habitación de invitados pueden valer también.

Llega el turno de los elementos no tangibles: fotografías, vídeos y listas de canciones. Tanto de tu teléfono como de tu tablet, ordenador o iPod. Eliminar todo. ¡Qué maravilla volver a tener espacio para descargar series! Si crees que en un futuro muy futuro puede hacerte ilusión volver la vista atrás y recordar tu historia de amor, haz una copia en el disco duro o en la nube, pero siempre asegurándote de que no sea

una excusa para entrar de vez en cuando. Mientras más difícil sea el acceso, mejor (acuérdate de las galletas).

Suscripciones en común, cuentas conjuntas… todo fuera. Seguro que me olvido de algo, pero no importa, has comprendido el mensaje.

Y ya estaría. Acabas de eliminar de un plumazo el 30% de los pensamientos que iban a fastidiarte el día. ¿No es increíble ser libre?

d) No busques excusas para contactar. Recordemos que esta etapa del duelo es de máxima tensión. Por un lado, las fuerzas de la naturaleza y el apego empujan en dirección al amor perdido; por otro, sabemos que debemos quemar nuestras naves, despedirnos de la idea de volver y avanzar en sentido contrario. Somos como una goma a la que estiran por diferentes extremos. Si sueltan de uno, saldremos disparados hacia el otro. En un contexto así es muy complicado mantenerse siempre firme al plan. Y es una mierda, porque sabemos que es un buen plan, ¡pero cuesta tanto! Ni queremos sufrir, ni queremos perder la batalla. ¿Qué alternativa nos queda? Muy sencillo: hacernos trampas. Aquí van algunas:

—¡Feliz cumpleaños! Sé que ya no hablamos, pero un cumpleaños es un cumpleaños.

—¡Uy! Jacobo, ¿eres tú? ¡Vaya casualidad encontrarte por aquí! (Aquí = la puerta del gimnasio al que lleva acudiendo cinco años, cada día, de seis a ocho de la tarde).

—Oye, te escribo porque estaba ordenando mi ropa y he encontrado un calcetín de deporte del pie izquierdo que debe de ser tuyo. ¿Dónde te lo puedo dar?

—Mariaaaaaa, quierou que sepasshhh que tie quierrooooo mutcho. Y mi fotella de whisssssqui también.

—¡Corre, bésame!

—Pero, Sara, ¿qué dices? Si somos amigos.

—Ya, pero he visto que mi ex está allí sentado y quiero que vea que soy feliz. ¡Tú calla y bésame!

Diferentes escenarios, mismo fin: encontrar una excusa para contactar y así obtener la dosis, pero, en esta ocasión, sin sentirnos demasiado responsables. «Es que el alcohol», «Es que era año nuevo», «Es que paso por aquí para ir al trabajo», «Es que los CD eran tuyos»…

Es que, es que, es que.

Si estás en este punto, ¡despierta! Estás tomando decisiones importantes. No eches a perder las buenas decisiones que ya has tomado por un momento de flaqueza. Directo al nivel maestro:

Nivel maestro
• ¿Felicitar cumpleaños, fiestas o éxitos? No es necesario. Tampoco eres peor persona por no hacerlo. Al contrario, puede que al escribir un mensaje o hacer una llamada interrumpas su propio proceso de recuperación, y eso sí es grave. Puedes desearle felicidad o lo que quieras internamente. Manda tus deseos al universo.
• ¿Un encuentro casual? Bien, puede ocurrir. Pero también puede ocurrir que dejes durante una temporada de deambular por los lugares donde sabes que puede estar. ¡Será por calles!
• ¿Qué hago con sus cosas? Evalúa si esas cosas son tan importantes como para alterar el plan superior (recuperarte). Tal vez ni te las hayan pedido. Sea como sea, hay muchas formas de hacerlas llegar sin tener que exponerte. He aquí algunas: DHL, Seur, Correos, FedEx, PackLink, UPS, MRW, Nacex, una paloma mensajera o su mejor amigo.
• ¿Alcohol? Cuando bebemos hacemos cosas que no deberíamos, totalmente de acuerdo. Por eso mismo hay dos opciones: o no beber o dejar el móvil en casa cuando lo hagamos. Ambas decisiones puedes tomarlas desde la sobriedad. Además, ¿por qué sigues teniendo su número en tu agenda? (Vuelve al punto a).
• ¿Llamar la atención para provocar una reacción? Muy sutil, pero sigue siendo un autoengaño y, por supuesto, contraproducente. Actuar para otro es no hacerlo para ti. Es depender, justo lo contrario de lo que estamos buscando. ¿De verdad quieres convertirte en el satélite de alguien que ya no es bueno para tu vida? Dime que no.

Encontrar la motivación para llevar a cabo cada uno de estos «NO» fundamentales puede parecernos un reto titánico, especialmente en los momentos de máxima dependencia, pero estoy convencido de que todo es más sencillo de lo que parece si comprendemos por qué hemos de hacerlo. Es más, te diría que, incluso dentro de la dureza de la situación, puedes llegar a disfrutar del proceso. A este fin van dirigidos el final de este capítulo y el siguiente.

ENCARAR LAS RECAÍDAS: HACER LO QUE HAY QUE HACER

Pongamos que ahora eres tú quien necesita acudir al médico. No te preocupes, tu ombligo está bien. Aunque no tu espalda. Tras una profunda inspección y muchas preguntas personales, el doctor te dice que la única manera de superar el terrible dolor que te acompaña desde hace unos meses es que dejes de conducir. Concretamente, que dejes de conducir tu Renault Twingo multicolor del 95. Suena ridículo, los dos lo sabemos, por eso vas a consultar a cuatro médicos más, pero todos te animan a hacer lo mismo: «Oye, esto es muy serio. Tu cuerpo no tolera que conduzcas un coche tan feo. De hecho, no entendemos que aún puedas seguir vivo. Ni un solo viaje más». Como es lógico, no haces caso a lo que dicen los doctores —«¡Ellos qué sabrán!»— y sales de allí conduciendo nuevamente tu amado Twingo del 95. El dolor es verdaderamente insoportable, las esperas en los semáforos son como pasar el día en el infierno y aparcar en la ciudad te hace ver las estrellas. Pero no te rindes. Has oído hablar de métodos alternativos para curar los dolores y vas a probar lo que haga falta. Y así transcurre tu semana, entre acupunturas y polvos de cuerno de antílope; entre sesiones de brujería y masajes tibetanos que te dejan la espalda como si acabaras de recibir la visita de Muhammad Ali. Nada ha funcionado; de hecho, todo ha ido a peor. *Oh, shit.*

Una mañana, en el límite de tu desesperación, te levantas dudando de tu cabezonería: «¿Y si lo que dicen los médicos acerca de mi Twingo es verdad?». Amas tanto a tu coche y te parece tan extraño que te sigues resistiendo, pero el dolor de espalda habla por ti: «¡Por favor, prueba a hacer lo que te dicen!», grita la vértebra L3.

Y lo haces. Ese día no subes a tu Twingo multicolor del 95. Él te mira con faros de pena, pero aguantas. Al llegar la noche te sorprendes cantando

mientras cocinas, algo impensable los días de dolor. «Vaya, parece que funciona». Ilusionado, repites al día siguiente, y al siguiente, notando la mejoría. Definitivamente, los doctores tenían razón. Para celebrarlo, decides irte el fin de semana a una casa rural de la montaña. Tan solo hay un problema, y es que para llegar allí has decidido subirte de nuevo a tu Twingo multicolor del 95. La espalda cruje. Vuelta a empezar. ¡Auch!

Te sientes absolutamente abatido, sin poder salir de la cama, y en tu periódico de la mañana aparecen dos noticias, una mala y otra buena: la mala es que eres *idiota*; la buena es que ya sabes por qué.

El daño que te causas es inversamente proporcional al amor que tienes por ti mismo.

Hay veces que necesitamos varias caídas para prestar atención a la piedra. Da igual que nos lo adviertan otras personas o que nos leamos todos los libros existentes de crecimiento personal: caemos, nos dolemos y ni siquiera sabemos por qué. En otras ocasiones, por el contrario, sí sabemos lo que nos hace mal y, sin embargo, seguimos llevándolo a cabo. Un caso concreto, por supuesto, es incumplir el contacto cero, pero hay más: llevar una mala alimentación, fumar, procrastinar con las tareas del trabajo, ser del Atleti… ¿Por qué nos hacemos todo eso? Una posibilidad bastante realista sería nuestra inclinación hacia el corto plazo por encima del largo, o, lo que es lo mismo, la falta de autocontrol. Sí, sabes que mirar sus redes sociales te hará daño y que eso afectará a tu recuperación, pero vuelves a mirar. Y sí, sabes que pasar dos horas oliendo su perfume te deja para el arrastre, pero no te saltas una perfumería. (Oye, ¿no querrás un Twingo?).

Cuestión de tiempo. Antes o después, acabas llegando a la conclusión de que debes hacer algunos cambios, y que todos ellos van en la dirección de algo que escuchaste desde la infancia: madurar.

—¿Madu… qué?

Madurar. Es decir, llegar a tomar decisiones en base a lo que es bueno, no a lo que te apetece. (No te enfades conmigo, soy más de los tuyos de lo que piensas).

Alguien que sí lo hizo —madurar— dijo esto una vez:

El momento de empezar a hacer lo

> correcto es justo cuando sabes que es correcto, no cuando es conveniente, cómodo y te viene bien o lo has pensado mucho. ¿Es correcto? ¿Es honesto? ¿Es doloroso? Pues por eso hay que hacerlo.
>
> TONY ROBBINS

Hacer lo correcto, por desgracia, no siempre es agradable, pero es lo correcto. Y ese es el secreto. No haces lo correcto porque te apetezca. Lo haces porque sabes que es bueno. Y solo por eso ya vale la pena tomar la decisión. Es un estilo de vida: «No voy a hacer cosas que atenten contra mi salud y mi bienestar». Toda una identidad: «Soy la clase de persona que no se daña a sí misma».

Hablemos de esto en el siguiente capítulo.

Construyendo una sana identidad

> Lo importante es esto: estar listo en cualquier momento para sacrificar lo que eres por lo que podrías llegar a ser.
>
> CHARLES DICKENS

En la ciudad de Belfast, la mañana del 22 de mayo de 1946 estaba destinada a quedar grabada en el calendario de sus habitantes para siempre, aunque no lo descubrirían hasta años más tarde. Aquel día, como casi todos, estaba nublado, los pubs se preparaban para acoger a los sedientos norirlandeses al final de su jornada y en el Hospital Central acababa de nacer un niño llamado George.

Durante los primeros años de vida de George no hubo nada que hiciera sospechar lo que ocurriría más adelante, y es que era un chico como todos los demás: hacía los deberes, saltaba en los charcos para enfadar a su madre y cuando alguno de sus amigos acudía a su casa con una pelota de fútbol, dejaba todo cuanto estuviera haciendo para sumarse a la causa.

Pero los años fueron pasando y, para cuando llegó a la adolescencia, George ya no ponía tanto interés en los deberes, ya no saltaba en los charcos y, respecto al fútbol, ¡oh, el fútbol! ¡Este chico tenía un talento especial!

Jugaba todos los días, a todas horas. Era sin duda el mejor futbolista de la pandilla de amigos, de cualquiera de sus equipos y de toda la ciudad. En una ocasión, viendo cómo George no paraba de marcar goles y regatear rivales, un hombre de gabardina gris se le acercó al final de un partido:

—Oye, chico, ¿te gustaría venirte conmigo a Inglaterra para jugar en

uno de los mejores equipos del país?

Y aceptó.

Aquel equipo era el Manchester United, y aquel chaval al que en Belfast llamaban George, pasaría a ser mundialmente conocido como George Best.

Fue el inicio de una carrera que se presumía deslumbrante. Con tan solo diecisiete años ya destacaba entre sus compañeros más veteranos por su habilidad en el regate, su velocidad y su determinación para encarar la portería. «¡Balones a George!», gritaba la grada. Definitivamente, su juego hacía honor a su apellido.

Con los años, el protagonismo de Best en el Manchester United fue creciendo, logrando varios campeonatos con el equipo, incluida una Copa de Europa. Por si esto fuera poco, y a la edad de veintidós, conquistó el cielo del fútbol ganando el Balón de Oro, lo que le coronaba como mejor jugador del planeta.

George lo tenía todo. Éxito, dinero, juventud… ¡y hasta belleza! Y es que su pelo largo y sus patillas al estilo de los sesenta —unidos a su juego rebelde— no pasaron desapercibidos en una sociedad ansiosa de ídolos a los que pedir autógrafos y cotillear en las revistas. Gracias a ello, Best fue pronto conocido como «El quinto Beatle». Todo un *sex symbol*.

Nada de esto pareció afectar a la carrera de George en un principio, quien siguió marcando goles con la naturalidad de quien come cacahuetes. Uno tras otro. La afición no tenía duda: este jovencito de Belfast estaba destinado a dominar una época, a convertirse en el mejor futbolista de todos los tiempos, a ser… Pero entonces todo cambió. La fama, el dinero y, sobre todo, su inmadurez le mostraron un camino más sencillo para encontrar la *felicidad*: el alcohol y las mujeres. Tenía solo veinticuatro años.

Para ese momento, Best ya era un verdadero icono social, y cada paso que daba fuera del terreno de juego era seguido por la prensa británica como si se tratara de una estrella del rock. Por supuesto, también sus escapadas nocturnas, sus borracheras y sus cada vez más habituales *affaires* con mujeres. Rara era la semana en que no ocupara una portada.

En el campo de fútbol ya no era el mismo, y poco a poco empezaron a sucederse las extravagancias, las peleas y las faltas de respeto hacia rivales y compañeros. En una ocasión de tantas, fue expulsado por escupir al árbitro y arrojarle barro: «¡Eso para que aprendas a pitar!». Su propio club tuvo que sancionarlo durante dos meses por no presentarse a un partido, pues había decidido pasar el fin de semana con una famosa actriz. «¡No,

Georgi, así no!».

Cada año que pasaba iba a peor, y cuatro meses antes de cumplir los veintiocho —y tras las continuas sanciones por indisciplina— jugó su último partido en la élite europea. Desde ese momento, deambuló por una decena de países en diferentes continentes, fichando por un equipo tras otro para poder pagar sus juergas, siempre lejos de su gloria futbolística del pasado.

Una vez que se retiró por completo del fútbol, George Best siguió bebiendo, cada vez más, combinando sus diarias melopeas con incontables aventuras sexuales. Ni siquiera sus dos matrimonios le hicieron cambiar. Tampoco su trasplante de hígado (lo que, por supuesto, celebró con una nueva borrachera).

De aspirante al mejor jugador de fútbol de la historia había pasado a convertirse en el icono de la juerga, dejando para el recuerdo algunas frases que todavía hoy hacen las delicias de los vendedores de camisetas:

«Tenía una casa al borde del mar, pero para ir a la playa había que pasar por delante de un bar.
Nunca me bañé».

«Gasté un montón de dinero en coches, mujeres y alcohol. El resto simplemente lo malgasté».

«Si me dieran a elegir entre marcarle un golazo al Liverpool o acostarme con una Miss Mundo, iba a tener una difícil elección. Afortunadamente he podido hacer las dos cosas».

Y la que se convertiría en la más recordada:

«En 1969 dejé las mujeres y la bebida. Fueron los peores veinte minutos de mi vida».

Todo el país supo con antelación que la historia no acabaría bien, pero esto no pareció importarle al genio de Belfast, quien una y otra vez se confesaba feliz y orgulloso, asumiendo con naturalidad que «la mala vida»

algún día lo mataría.[7]

Y así fue. El 25 de noviembre de 2005, con tan solo cincuenta y nueve años, George Best moría en Londres a consecuencia de una sobredosis de inmunosupresores, los mismos fármacos que años antes había necesitado para que su cuerpo tolerara el trasplante de hígado.

Se había ido una leyenda.

Descanse en pub.

EL PODER DE LA IDENTIDAD

La vida de George Best ha dado para incontables biografías y documentales. También para un sinfín de análisis de personalidad en los que tratar de comprender cómo una persona que tenía todo cuanto la mayoría podría desear fue capaz de tirarlo por la borda. Y muchas preguntas: «¿Pudo haber dejado su adicción?», «¿Debería haberlo hecho?». A fin de cuentas, él se declaraba feliz viviendo así. «¿No estaba acaso en su derecho de elegir la vida que quisiera?».

Y es en este punto donde entramos en un asunto interesante. Por supuesto, interesante para nuestra recuperación: la identidad.

Hablar de identidad es hablar de la idea que tenemos de nosotros mismos, es decir, quiénes creemos que somos. Seamos conscientes o no, todos hemos creado una identidad (o varias) en nuestra mente a raíz de nuestras experiencias y, sobre todo, de nuestras interpretaciones acerca de ellas. Hay para quien su identidad es la de una persona inteligente y para quien es la de una persona bella. Hay quien se tiene por fuerte y quien se ve como un aventurero. Existen tantas identidades como adjetivos atribuibles a la personalidad: guapo, torpe, idiota, vulnerable, adivino, ecologista, madridista, cristiano… El gran poder que tiene una identidad es que condiciona la manera en la que obramos y vemos el mundo. Por ejemplo:

— Si nuestra identidad es la de una persona vegana, evitaremos los alimentos animales y, muy probablemente, nos sensibilizaremos con el maltrato hacia ellos.
— Si nuestra identidad es la de una persona muy amiga de sus amigos, acudiremos rápidamente cada vez que uno de los nuestros necesite ayuda y, seguramente, sufriremos cuando un amigo no esté para

nosotros.

— Si nuestra identidad es la de una persona tocada por la varita de la mala suerte, rechazaremos todo aquello que nos salga bien y, muy posiblemente, tengamos el foco puesto en los aspectos negativos de la vida.

Y así con cualquier cualidad que hayamos integrado en la forma en que nos definimos.

La identidad, en definitiva, establece el marco de nuestros pensamientos y acciones. Es decir, nos dirá qué comportamientos llevamos a cabo y cuáles no, así como la manera en que los juzgamos en el caso de que alguien (o nosotros mismos) los realice.

Revisemos el caso de George Best. ¿Actuó erróneamente? Tal vez sí desde el punto de vista de alguien cuya identidad abraza la salud y la longevidad, pero desde el prisma de una identidad como la de George, no hizo más que actuar como correspondía. (Recordemos que él mismo se enorgullecía de ser así). Como bebedor fue un verdadero número uno. Como mujeriego, ¡caramba!, ¡hasta durmió con varias Miss Mundo! Así que, aunque desde fuera nos pueda parecer una lástima, podría decirse que George Best hizo lo que tenía que hacer desde el punto de vista de la persona que había elegido ser. Él tan solo *era* un rebelde con mentalidad de estrella del rock haciendo lo que hacen los rebeldes y las estrellas del rock: ponerse el mundo por montera y comprar papeletas para morir joven. ¡Y lo bordó!

Ahora bien, ¿cómo hubiera sido su vida en el caso de sentirse cómodo en la identidad de deportista y buen marido? No hace falta un gran esfuerzo para vislumbrar la diferencia. Y ese es el quid de la cuestión.

Veamos cómo podemos aplicar todo este conocimiento para favorecer la desvinculación definitiva con tu ex y elevar el desapego al nivel maestro.

LA IDENTIDAD QUE TE ALEJARÁ DE COMPORTAMIENTOS NEGATIVOS DURANTE EL DESAMOR

Hasta ahora, ya sabíamos que evitar el contacto y la nueva información favorece nuestra recuperación. Pero también que algunos días cuesta un mundo llevarlo a cabo, especialmente en las primeras etapas. ¿Cómo

encontrar la motivación suficiente para seguir el plan sin flaquear o pasarlo especialmente mal? Una buena manera de hacerlo es actuando sobre la identidad. Veamos cómo:

1) Hazte consciente de tu identidad actual y evalúa si está favoreciendo o no tu recuperación. Si dices querer superar tu ruptura y estás desempeñando acciones en contra de ello, es claro que algo no va bien. Un movimiento interesante para averiguar qué sucede es conectar tus acciones con la identidad correspondiente. Es decir, si tus acciones consisten en revisar cada día las redes sociales de tu ex porque no puedes contener el impulso, tal vez debas asumir que eres una persona con problemas de autocontrol, o, lo que es lo mismo, alguien que prioriza el corto plazo sobre el largo. Esa cualidad sería parte de tu identidad. Otro ejemplo: si pasas horas revisando una vida que ya no es la tuya, quizá debas reconocer que no eres una persona que valore lo suficiente el presente y cuanto le rodea. Puede que quieras ir más profundo: si eres capaz de llevar a cabo actitudes que no le hacen bien a tu recuperación y salud emocional, es posible que seas una persona que no se quiere demasiado. Y eso es un tema importante.

> Detrás de cada sistema de acciones hay un sistema de creencias.
>
> JAMES CLEAR

Este ejercicio resulta muy interesante por una razón: si bien la identidad crea el marco de nuestros pensamientos y acciones (actuamos como somos), podemos también llegar a saber cómo somos realizando un análisis detallado de nuestros actos (somos como actuamos). Cierto es que mirarnos por dentro no suele ser un ejercicio cómodo, pues implica aceptar que la imagen que teníamos de nosotros mismos podría estar distorsionada, pero es el principio de un gran cambio. Quizá pensabas que controlabas tu destino y resulta que no tanto. Tal vez creías que te amabas bien y descubres que aún quedan muchos pasos que dar (lo cual, por cierto, está bien, muy bien). Llegar a conocernos y asumir con humildad nuestras flaquezas es la actitud que nos llevará a crecer y ser mejores personas cada día. Pero para ello debemos atrevernos a mirarnos con honestidad.

Tómate un tiempo para reflexionar sobre tus actos y ver qué puede

estar sucediendo *ahí debajo*.

2) Visualiza la identidad del tipo de persona que favorece su recuperación. Hay una buena pregunta que podemos hacernos en este punto: ¿Cuál es el tipo de persona que no rompería la promesa de hacer contacto cero? ¿Qué identidad incluiría mantenerse firme al plan incluso en los momentos de máxima necesidad? Yo imagino a alguien que no le gusta sufrir innecesariamente, pero, sobre todo, a alguien que cree que no merece sufrir innecesariamente. Imagino también a una persona que mira con ilusión al futuro, sabiendo que, aunque ahora toca pasar por un bache, más adelante encontrará la salida y volverá a disfrutar con plenitud de la vida. Alguien que, además, comprende que tiene un papel importante en su recuperación y que, cuanto más ponga de su parte, antes podrá disfrutar de los tesoros que esperan al otro lado. En fin, imagino a una persona que se quiere lo suficiente como para hacer lo correcto por el simple hecho de que es bueno para ella.

Sería importante que dedicaras algo de tiempo a pensar en esa persona tipo. Principalmente porque es la persona en la que te vas a convertir. Si quieres, por supuesto.

Te animo a hacer tu propia lista, pero, en esta ocasión, con rasgos de personalidad más concretos. Para ello, trata de responder a esta pregunta: ¿Qué acciones y pensamientos lleva a cabo alguien que se quiere tanto como para evitar el contacto innecesario con su expareja hasta su total recuperación?

ACCIONES

1. Vive enfocada en el presente y el futuro, no en el pasado.

2. Rehúye los chismes y cotilleos.

3. Aparta de su vida la información que le causa daño y la aleja de sus metas.

4. _____

5. _____

CREENCIAS / PENSAMIENTOS

6. Si algo le hace daño o no le aporta nada bueno, no vale la pena.

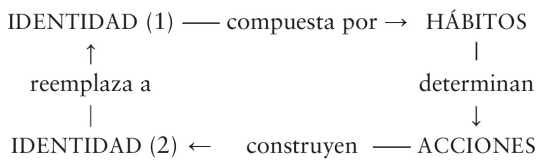
7. Cada uno tiene su propio camino: lo importante no es qué hacen los demás, sino uno mismo.

8. _____

9. _____

10. _____

3) Conviértete en tu visualización. Sé esa lista. La principal característica que tiene la identidad es que funciona en dos direcciones. Por un lado, la identidad determina la manera en la que nos comportamos y vemos el mundo (ya hemos hablado de ello); y, por otro, la manera en la que nos comportamos y pensamos construye nuestra identidad. En el caso de que tu identidad no esté favoreciendo tu recuperación, has de empezar por los actos. ¿Cómo? Obedeciendo a la lista y actuando de forma consciente. Cuando llevas a cabo las diferentes acciones de manera repetida, estas se acaban convirtiendo en hábitos, y tus hábitos modelan tu nueva identidad, la cual, a su vez, te llevará a nuevas acciones que, estas sí, jugarán a favor de tu recuperación. Es como un circuito que se retroalimenta:



Un paralelismo a modo de juego:

El aventurero no nació aventurero, se hizo aventurero viviendo aventuras. Una vez se hizo aventurero, obviamente, salía en busca de aventuras.

La persona que se ama sin medida no nació amándose sin medida. Aprendió a base de acciones en las que se trataba con amor y respeto. Una vez

se amaba sin medida, obviamente, no se hacía daño a sí misma.

EL DEFICIENTE MÉTODO DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

Para lograr el contacto cero que permita a Vida S.A. hacer su trabajo y sanar tu corazón, muchos recomiendan llevar a cabo una contabilidad de los días en los que logras mantenerte al margen de cualquier tipo de información relativa a tu ex. Funcionaría de la siguiente manera: coge una libreta y un bolígrafo turquesa, añade un palito cada día que pases sin mirar sus redes sociales y cada cinco palitos prémiate por ello con una cena especial, una escapada rural o un baño con sales del mar Muerto.

Y ciertamente no es mala idea. Este sistema de refuerzos y recompensas puede darnos la fuerza extra que necesitamos los primeros días. Pero tiene un inconveniente, y es que a largo plazo no funciona. Es algo que los científicos han demostrado en las últimas décadas con innumerables estudios: *el método de la fuerza de voluntad* ayuda al comienzo de la acción deseada, pero una vez transcurrido el periodo inicial se vuelve deficiente. Se trata de un fenómeno que se aprecia de maravilla, por ejemplo, en nuestros intentos de abordar la «operación bañador» de verano:

» 1 de enero. Estás tan feliz con la idea de llegar a agosto con un tipazo que has pagado el bono anual del gimnasio. También piscina. Y kick-boxing. Por supuesto, has comprado todo el material necesario, incluidas unas zapatillas de correr de *doscientostreintaiún* euros para favorecer la pisada. Supinador, claro. "¡No es gasto, es inversión!", tuiteas.

La alimentación no le anda a la zaga. Los cien vídeos que viste en YouTube te han dicho que eso sí que es importante, así que vas con el cerebro tan condicionado que incluso las coles de Bruselas te parecen un chuletón de wagyu. Cada detalle cuenta. ¿El agua? Embotellada directamente del manantial los días de luna llena. ¿Fruta? Nunca en zumo, siempre entera. ¿Azúcares? Zero. Y hasta te has comprado una báscula para medir la cantidad exacta de quinoa que acompañará los martes al salmón de Noruega que te han traído en un caza para que no pierda propiedades. "¡Ay, futuro cuerpazo, por ti lo que sea!".

Como es lógico, arrasas durante el primer mes, convirtiéndote en el MVP de tu gimnasio y en el cliente preferido de huertosecologicos.com.

Pero, de pronto, al inicio del segundo mes, algo empieza a fallar. Descubres que la cinta de correr cansa mucho sin llevarte a ningún lado y que las pesas —como advierte su nombre— ¡pesan! Y eso no te gusta, así que bajas el ritmo.

Por si fuera poco, resulta que esta semana se celebra la convención anual de tu empresa, y en ella los buñuelos del cáterin no te quitan el ojo de encima, tampoco el jamón de bellota; y las hamburguesas que antes te parecían comida basura, ahora lucen como platos de estrella Michelin. "Un día es un día", piensas, pero no es así, es el primero de muchos más, y en menos tiempo de lo que pudieras imaginar ya estás mirando de nuevo el calendario para ver cuándo lo intentas de nuevo.

¿Por qué nos ocurre esto una y otra vez? No solo con el gimnasio o las dietas saludables: aprender un idioma, dejar de fumar, cuidar las amistades, empezar a ahorrar, no morderte las uñas… ¿Por qué fracasamos cuando al empezar estábamos tan motivados? Porque las conductas que se terminan afianzando con el tiempo nunca derivan de motivaciones externas (premios/recompensas), sino internas (creencias/identidad). No vas al gimnasio durante todo un año porque a la salida te espere la ensalada más suculenta o porque pienses que al llegar el verano gustarás más. Tal vez eso te incentive las primeras semanas. Vas al gimnasio durante un año (y dos, y tres) porque te consideras una persona sana, y eso es lo que hacen las personas sanas. No mantienes el ritmo de un libro a la semana porque al hacerlo te den un cupón descuento en tu librería preferida, lo haces porque eres una persona curiosa. No dejas de fumar porque al año te ahorres unos cientos de euros, lo dejas porque te parece inadmisible dañar tu cuerpo. Da igual de lo que se trate, el cambio verdadero no se produce *para* (conseguir), sino *porque* (eres).

Motivación intrínseca (porque):	
• Nacen dentro de la persona. • Funcionan a partir de creencias y valores. • Basadas en el ser (identidad). • Gran poder a largo plazo. • Empujan desde dentro (inspiración).	[illegible]

James Clear, una de las mayores autoridades en el trabajo de los hábitos y el cambio de identidad, lo explica así:

La conducta que no es congruente con el yo no será duradera. Puedes querer tener dinero, pero si tu identidad es la de una persona que consume en lugar de crear, seguirás siendo proclive a gastar más que a ganar. Puedes querer mejorar tu salud, pero si tu prioridad es la comodidad más que el esfuerzo, seguirás prefiriendo relajarte y descansar más que entrenar. Es muy difícil cambiar tus hábitos si no cambias las creencias subterráneas que te condujeron a las conductas pasadas que deseas cambiar. Tienes una nueva meta y un nuevo plan, pero no te has transformado a ti mismo.

Y es precisamente aquí donde fallamos. Tratamos de obtener resultados diferentes siendo las mismas personas. O, lo que es lo mismo, pretendemos cambiar nuestra realidad actuando solamente sobre los objetivos. Y no funciona así. Los grandes cambios se realizan modificando la base.

> Si quieres algo que nunca has tenido, debes estar dispuesto a hacer algo que nunca has hecho.
>
> THOMAS JEFFERSON

En efecto, puedes tomar una hoja en blanco y llevar la cuenta de los días en que evitas cualquier tipo de contacto o información con tu expareja. Puedes, además, recompensarte al alcanzar el número de días que consideres oportuno. Ciertamente es una gran estrategia. Pero recuerda: el objetivo es construir una identidad basada en una forma de ser gobernada por el autorrespeto y el amor propio. Cuando lo consigues, evitar la información y el contacto no será más que una consecuencia, la respuesta natural a haberte transformado en una persona que se ama lo suficiente como para no llevar a cabo acciones que te lastiman o frenan tu mejoría. (Créeme, si trabajas en esta dirección llegará un momento en el que la simple idea de fisgonear la nueva vida de tu ex te parecerá ridícula, una auténtica pérdida de tiempo comparada con centrar tu atención y tu energía en vivir tu propia vida).

El *para* nos ayuda a iniciar el camino.
El *porque* nos mantiene en el camino.

La combinación es la clave. Usa la fuerza de voluntad y el sistema de

recompensas para cambiar tus acciones inicialmente, pero orienta tus acciones hacia el cambio de hábitos y, con ello, de tu identidad. A medida que se vaya produciendo, la necesidad de esfuerzo se irá reduciendo hasta llegar a cero. A partir de ese momento obrarás acorde a tu nueva identidad. Como decía un antiguo profesor que me reñía mucho: «No seas tú mismo hasta que puedas ser tú mismo». Paciencia. Funciona.

Por cierto, hay una sorpresa que te cuento en la siguiente idea escondida.

IDEA ESCONDIDA

Cuando nos transformamos desde la identidad —cuando creamos un sistema de creencias sostenido por el amor propio—, no solo se ve afectada una acción sino muchas. Sí, dejaremos de lado comportamientos negativos para nuestra recuperación, como supervisar la vida de quien hemos de dejar atrás, pero eso no es más que el principio. Al aprender a amarnos sin fisuras seremos más amables con nosotros mismos y con los demás, cuidaremos nuestras relaciones y nuestro cuerpo, atenderemos la llamada de nuestros sueños, seremos más asertivos a la hora de expresar lo que queremos y, con ello, un largo etcétera de actitudes que envuelven a las personas que viven en plenitud gracias a una autoestima fortalecida.

Vendría a ser como el cuidado de un árbol. Puedes desear que crezca una hoja determinada (algo un poco raro, por cierto), pero para lograrlo has de regar la raíz, no esa hoja en concreto o su rama correspondiente. Al regar la raíz, el crecimiento afecta a todo el árbol, lo que incluye todas las ramas y todas las hojas. ¿No es maravilloso? Crecimiento en varias áreas de tu vida al tomar una sola decisión: amarte.

PARA QUÉ SUFRIR

Recapitulemos. El fin último es llegar al *porque* (motivación intrínseca/ identidad). Esto es, alcanzar el punto en el que actuemos acorde a unas creencias sanas arraigadas dentro de nosotros. Me comporto así…

—… porque soy una persona que no se daña a sí misma.

—… porque es lo correcto y es bueno para mí.

—… porque me amo.

Pero para llegar a integrar todos esos *porque* y alcanzar nuestra identidad saludable necesitamos de una fuerza que provenga de fuera de nosotros (motivación extrínseca/sistema de recompensas). Y esa fuerza nos la da el *para*. Me comporto así…

—… para vivir mejor más adelante.

—… para recuperarme cuanto antes.

—… para hacer espacio a algo nuevo, mejor o más acorde a mi nueva etapa.

—… para recuperar el control de mi vida.

—… para que el premio grande (tal vez un nuevo amor) pueda aparecer más adelante.

Ser capaces de visualizar el mundo que nos espera si hacemos lo correcto para nuestra recuperación es el clavo que nos mantendrá a salvo en los momentos de flaqueza. Y no es poca cosa, porque es un mundo lleno de amor y oportunidades. Una vida actualizada a nuestro nuevo «yo» y a las herramientas adquiridas en nuestro proceso de crecimiento. Un futuro desbordante de libertad en el que poder empezar de cero siendo nosotros mismos, persiguiendo nuevos sueños y diseñando la vida y las relaciones en las que realmente creemos.

La vida adulta no consiste en dejar de sufrir, sino en elegir nuestro sufrimiento.

Tomar la decisión de seguir adelante sin la pareja no quiere decir dejar de sentir el vacío, no echar de menos o no sentir la rabia y los celos. Quiere decir que has elegido la felicidad duradera antes que aliviar un dolor a corto plazo. Y quiere decir también que has elegido amarte y tomar el control de tu destino. Con convencimiento. Con orgullo. Sabiendo que el dolor que portas tiene un sentido y una fecha de caducidad, y que cada vez que venga a visitarte, aunque lo haga como una daga directa al pecho, no te va a doblegar.

Y este es precisamente el factor que define a las personas que se aman adecuadamente: saben para qué sufren. Y esa es también la madurez que demandan los periodos de adversidad.

Cambiamos para obtener una vida mejor.

Resistimos para acercarnos al buen amor.

Un hombre realmente sabio dijo:

> La serenidad no surge de vivir en las circunstancias ideales […]. La serenidad es la capacidad de mantener centrada la atención, en medio de la dificultad, en aquello que para ti es una prioridad.
>
> Dr. Mario Alonso Puig

Y ciertamente tenía razón. El amor a la vida y a nosotros mismos es una prioridad por la que vale la pena transitar un periodo de tempestad.

Deja de vivir pendiente de una vida que no es la tuya.

Dejando de pensar en ti

> Tómese el tiempo para deliberar, pero cuando llegue el momento de la acción, deje de pensar y actúe.
>
> NAPOLEÓN BONAPARTE

Años cuarenta del pasado siglo. La partida estaba servida. Dos contrincantes *vestidos* de blanco, una mesa del tamaño de un tablero de ajedrez y una pelota de ping-pong que pasar de un lado al otro. Las reglas que debían seguir eran solo dos: evitar que la pelota traspasara la línea defensiva propia (es decir, el borde del tablero) e intentar que superara la del rival. La principal particularidad de este juego era que no importaba el resultado final, sino que cada tanto tenía su propia recompensa. De ese modo, uno de los rivales podía perder la partida y aun así llevarse un montón de premios.

Visto desde fuera, podría decirse que se trataba de un juego de lo más sencillo —¡hasta un niño pequeño podría aprenderlo!—, pero había un detalle que lo hacía reseñable: los contrincantes eran… ¡palomas!

No sería el único experimento que el doctor B. F. Skinner realizaría con estas aves tan comunes. Él sabía que si las palomas eran capaces de llevar cartas de un reino a otro o acertar con su cacota en la hombrera de tu abrigo recién estrenado, podrían hacer muchas más cosas, así que dedicó buena parte de su exitosa carrera a investigar con ellas.

En una ocasión, mirando al cielo, vio cómo estos pajarillos coordinaban su vuelo con tal habilidad que pensó en lo increíble que sería que los misiles armamentísticos pudieran tener la misma precisión. «¡Eso podría

salvar muchas vidas!», concluyó Skinner, y, ni corto ni perezoso, comenzó a buscar la manera de entrenar a los pichones para convertirlos en pilotos dentro de los propios proyectiles. Eran los albores de la Segunda Guerra Mundial y el gobierno estadounidense estaba encantado de invertir dinero en ideas que pudieran ayudar a acabar con el avance nazi y consolidar su hegemonía. ¿Por qué no probar con veinticinco mil dólares? No funcionó.

Tal era la fascinación de Skinner con estas aves que con frecuencia contaba chistes sobre ellas:

—Ayer vi volando cien palomas juntas.

—¿Mensajeras?

—No, no tensajero, eran cien. Quizá más.

El humor no sería lo que le hiciera famoso.

Fue en 1948 cuando dio con su descubrimiento más importante. Para ello, situó a una paloma hambrienta dentro de una caja en la que había tan solo dos elementos: un comedero vacío y una palanca. Durante los primeros minutos no ocurrió nada. La paloma se dedicó a observar el entorno. Pero de pronto, por accidente o por mera exploración, picoteó la palanca y «¡oh, mira, ha caído una semilla en el comedero!». Y se la comió encantada, claro. Aún no tenía razones suficientes para pensar que había sido ella quien había propiciado la caída de la semilla, pero entonces, al cabo de un rato, volvió a ocurrir. Y luego otra vez, y otra… Astuta, reflexionó: «Un momento, un momento… no será que…». La paloma acababa de aprender una cosa: tocar palanca es igual a conseguir comida.

—Bruuuuuu, bruuuuuu.

En este punto de la investigación, Skinner ya podía concluir algo: tendemos a repetir los comportamientos que nos proporcionan una respuesta inmediata agradable (y a evitar los que no). Lo llamó condicionamiento operante.

Para corroborar que estaba en lo cierto, probó de muchas formas: puntos de colores, textos, fotos de Marilyn Monroe (esto último quizá no)… y siempre ocurría lo mismo. La paloma repetía el comportamiento que le proporcionaba alimento. A unas las condicionaba para que dieran tres picotazos, a otras seis y a otras solo uno. Funcionaba con todas y cada una de sus variantes.

Fue entonces cuando el profesor quiso ir más allá, y decidió probar con otro sistema. Al igual que con el método anterior, seguiría alimentando a las palomas al interactuar con la palanca, pero, en esta ocasión, el alimento llegaría de manera aleatoria, es decir, unas veces al dar tres picotazos,

otras nueve, otras dos… La respuesta fue sorprendente. Las palomas sabían que picotear la palanca conducía a la recompensa, pero no cuándo, así pues —incapaces de integrar una secuencia cambiante— aprendieron que la mejor manera de dar con el premio era picoteando compulsivamente.

Era un sencillo experimento, pero también el modo de empezar a dar respuesta a un sinfín de interrogantes que hoy en día condicionan nuestro mundo:

—Explicaba por qué somos capaces de engancharnos a las máquinas de los casinos: sabes que hay un premio al introducir la moneda, pero no cuándo llegará, así que no paras de jugar.

—Explicaba por qué te culpas por tener menos *likes* en Instagram cuando la semana pasada arrasaste: «¿Será que ahora tengo que hacer el pino en un vídeo de 3,4 segundos?». ¿Solución? Sigues posteando.

—Explicaba por qué tenemos los calzoncillos de la suerte: sabes que funcionan porque los dos primeros días que te los pusiste ganó tu equipo, pero también que hoy ha perdido, así que pruebas a ponértelos al revés.

Y en lo que a relaciones de pareja insanas se refiere:

—Explicaba por qué permanecemos al lado de personas que nos dan amor con cuentagotas: sabes que hay días buenos, pero no si son los martes o los jueves, así que pasas la semana entera a la espera de tu piruleta.

En definitiva, Skinner llegó a demostrar que en la búsqueda de satisfacción de nuestros instintos naturales —el amor es uno de ellos— somos capaces de engancharnos cuando conocemos la fuente que activa el placer, pero no la frecuencia. Y no solo eso, sino que somos propensos a permanecer anclados a conductas (o personas) que con el paso del tiempo ya no nos hacen bien por el simple hecho de que cuando las integramos en nuestra vida nos reportaron algún beneficio.[8]

En efecto, y de manera similar a las palomas, estamos programados para insistir en aquello que un día nos proporcionó una recompensa, incluso cuando después ya no hay premio. A veces, compulsivamente. A veces, hasta destrozarnos el pico.

—Bruuuuuu, bruuuuuu.

DESAPRENDIENDO A TU EXPAREJA

> En la búsqueda del aprendizaje, cada día se consigue algo. En la búsqueda del TAO, cada día se deja algo.
>
> LAO TZU

Abordar un duelo de manera sana consiste en desaprender que la palanca que nos da alimento (amor) está en nuestra expareja. Tal vez lo estuvo —muy bien, muchas gracias—, pero eso ya forma parte del pasado.

La tarea requiere de un trabajo orientado y consciente, pues en la memoria quedó grabada la relación como una fuente de gratificación, y lo hizo además en un amplio abanico de contextos. No es raro que vayas por una carretera y pienses en él al pasar por el cine al que solíais acudir. No es extraño que llegue el día de tu cumpleaños y te acuerdes de cómo eran las celebraciones con ella. De hecho, es lo natural. En el campo del amor, todos los caminos llevan a Roma cuando Roma es la persona amada.

Si te implicaste en tu relación y compartiste muchos escenarios, hiciste algo más que disfrutarlos. Creaste una fuente de gratificaciones que condujeron a la creación de hábitos y recuerdos a los que hoy una parte de ti desea volver. Y es un problema, porque no se puede. (O no se debe).

Y es aquí donde comienza una nueva batalla. «Si ya te dije adiós —si ya acepté el cierre y decidí mirar hacia delante—, ahora, ¿cómo te saco de mi cabeza? ¿Cómo te desaprendo?».

Veamos cuatro acciones que pueden ayudarte:

c) Eliminar las señales que te recuerdan a tu ex.
d) Detener el bucle interminable de pensamientos recurrentes.
e) Cambiar el foco: volver a contactar con «la verdad universal».
f) Centrar la atención en el presente.

ELIMINAR LAS SEÑALES QUE TE RECUERDAN A TU EX

Ya hablamos de esto unas páginas atrás, en el capítulo sobre el contacto cero. La esencia era la siguiente: has de evitar los disparadores de

pensamientos y emociones que te lleven al pasado, al menos durante los meses que dure el duelo. Al omitir la señal, reducirás considerablemente el número de veces que tu cabezota se enreda en pensamientos que no solo no llevan a ninguna parte, sino que ralentizan tu recuperación. Recuerda: todo bucle de pensamientos comienza con una simple señal; si eso te hace mal, ¡caramba!, elimina la señal.

Como ya vimos, dentro de las señales que activan nuestro pensamiento, las primeras que debemos atender son aquellas que se encuentran en nuestro entorno más habitual. Esto es, nuestra casa, el lugar de trabajo, el coche, los dispositivos móviles… ¡Todo despejado y en cajas! Pero hay también señales secundarias que hemos de considerar. Me refiero a los lugares que adquirieron cierta carga emocional durante la relación. Por ejemplo, si pasear por el parque en que quedabais todas las tardes para comer pipas y hablar de la vida va a llevarte a todo un día de enredos internos o de nostalgia, quizá sea mejor que le preguntes a Google qué otros lugares interesantes hay para pasear por tu zona. Si vuestro viaje soñado era explorar las aguas tropicales de Bali y has decidido hacer un viaje para reafirmar tu independencia, mejor vuela a Filipinas (donde, por cierto, encontrarás playas más bonitas). Lo mismo sucede con las actividades comunes. Si entre vuestros planes favoritos estaban las sesiones de bachata de los jueves, puede que sea el momento perfecto para afilar los cuchillos y cambiarlo por las clases de cocina japo de los martes.

Una posible reacción a esta propuesta podría ser: «¿Y por qué he de privarme de todo eso solo porque mi pareja ya no esté?». Si este es tu caso, he de darte la razón. Y me alegro. Significará que en tu balanza puede más la pasión o seguir con tu camino que un posible malestar por el recuerdo. Nadie como cada uno para evaluarlo y discernir si vale la pena. Al final, el objetivo no es pasarse toda la vida esquivando el escaparate donde aquella vez os jurasteis amor eterno. El objetivo es que un día puedas pasar por allí y llegar a esbozar una sonrisa al darte cuenta de la suerte que tuviste de que alguien te abriera su corazón.

Pero paso a paso. No debes preocuparte si aún no estás en este punto. Ya llegará. Lo más habitual tras una ruptura es que, antes de sentirte cómodo enfrentándote a los recuerdos, estos provoquen en ti tristeza o resentimiento. En un contexto así, nada facilita más el proceso que poner cierta distancia con ellos. Temporalmente, por supuesto.

DETENER EL BUCLE INTERMINABLE DE PENSAMIENTOS RECURRENTES: CÓMO HACER FRENTE A LA OBSESIÓN

Tomar la iniciativa en la eliminación de las señales que conducen al recuerdo del pasado logrará reducir buena parte de tus pensamientos, pero no los evitará por completo. No hay una varita mágica que haga desaparecer lo que ya ha sido vivido, tampoco sería bueno, y lo más parecido que existe para recuperar el control sobre nuestra mente es el tiempo.

Ahora bien, aquí llega una parte importante: una cosa es aceptar con naturalidad los pensamientos invasivos y otra es bailar con ellos día tras día en un mar de incertidumbre y obsesión. ¿Qué hacer con todos los pensamientos inevitables que llaman a la puerta aun cuando nadie los ha invitado?

Hay dos estrategias que pueden servir de gran ayuda a la hora de liberar tu mente y crear el espacio adecuado para disfrutar más de la vida en este momento delicado. Son las siguientes:

a) La técnica R.P.C. (Responder Para Continuar). Si te paras a analizar, observarás con facilidad que los pensamientos que has tenido hoy mismo respecto a tu expareja seguramente no sean nuevos, sino que han estado presentes en varias ocasiones desde que se produjo la ruptura. Tal vez sea darle vueltas a por qué se comportó de aquella manera, o si había otra persona, o si la hay ahora, o si tú mismo debías haber actuado de otro modo. Tal vez sean diferentes, pero lo más probable es que no se trate de un pensamiento nuevo, sino de uno entre cinco o seis que una y otra vez se instauran en tu cabeza sin que termines de darles una salida. Pensamientos que se enquistan y nunca se resuelven, dejándote aturdido durante largas y valiosas horas del día. Cuando esto ocurre, el diagnóstico es claro: has entrado en el bucle interminable de los pensamientos recurrentes.

Los pensamientos obsesivos que nos acompañan a lo largo del duelo no son demasiados, sino unos pocos, pero recurrentes.

La técnica R.P.C. —escrita con siglas para parecer más importante— no

consiste en otra cosa que en tratar de *Responder Para Continuar*, y se apoya sobre el principio siguiente: las preguntas solo se responden una vez, pero se responden. Vendría a decir: «Está bien, dedica tiempo a pensar sobre el asunto que te haya venido a la cabeza, horas si hace falta. Dale rienda suelta, no trates de detenerlo… pero llega hasta el final, resuélvelo». Veámoslo con un ejemplo:

» Te has levantado con el día un poco obtuso y además es domingo, lo que es sinónimo de ahondar en tus problemas existenciales. En lugar de salir a estrenar de una vez tu *mountain bike*, tu cerebro ha decidido que mejor vas a pasarte el día en la cama dándole vueltas a por qué tu ex decidió dejarte el día de tu cumpleaños. Un sinfín de opciones recorren tu mente: "¿Sería una simple casualidad?", "¿O pretendía hacerme daño?", "¿Puede que el hecho de que fuera mi cumpleaños hiciera que sintiera presión por tener un gesto de amor cuando por dentro estaba viviendo una crisis de amor?". Y la que te parece más probable cuando te enfadas: "¿No será que quería ahorrarse el regalo? (¡Maldita rata!)". Las horas discurren sin que logres salir del bucle, pasando de una opción a otra como una pelota de tenis se pasea por la pista central de Roland Garros. Pin-pan, pan-pin. Otro día más usando tu valioso tiempo en reflexionar sobre lo mismo.

Llegados a este punto, es el momento de acudir a la técnica R.P.C. El objetivo de esta estrategia es buscar una *respuesta* definitiva que ponga fin al debate interno y guardarla en la memoria para aplicarla cada vez que se presente el pensamiento obsesivo. Veamos una respuesta adecuada a este caso que nos permite seguir adelante:

» Que te dejen el día de tu cumpleaños es muy desagradable, pero siempre es mejor a que finjan que te quieren solo porque es un día especial. Sea cual sea la razón, no cambia el hecho de que no debíamos continuar. Pensándolo bien, el regalo de cumpleaños fue que se marchara.

Si te fijas, se trata de una respuesta contundente que cierra por completo el asunto y, con ello, permite atender otros frentes. Ser feliz, por ejemplo. Por un lado, no niega el sentimiento de dolor («es muy desagradable»); por otro, busca la eficacia, quitándole importancia a las causas y dándosela a los hechos («sea cual sea la razón, el caso es que se fue»); y, por otro, integra la afirmación en un contexto de amor propio

(«que se vaya de tu lado quien no te quiere, aunque duela, es un regalo»).

Es probable que llegar a esta conclusión requiera horas de pensamientos incómodos —¡adiós, domingo!—, pero si en lugar de evadirlos pones atención y empeño en llegar hasta el final, acabarás encontrando una respuesta que no solo cerrará el debate en esta ocasión, sino que será aplicable en el resto de las ocasiones donde el asunto en cuestión venga de nuevo a tu cabeza.

Y aquí llega la segunda parte de este ejercicio. ¡Deja tu respuesta por escrito! Puede ser en un cuaderno, en tu teléfono o en un pósit pegado en la pared. ¿Por qué? Porque además de permitirte volver a la respuesta a modo de mantra cada vez que el debate vuelva a ti (solo tienes que leer la conclusión a la que ya llegaste), escribir tiene un poder que el pensamiento muchas veces no alcanza, y es que permite acabar las frases. Me explico. Cuando analizamos mentalmente un asunto, por lo general, pasamos de un pensamiento a otro sin apenas control. Sí, le estás dando vueltas al tema de que te dejara el día de tu cumpleaños, pero antes de concluir si fue una casualidad o lo hizo para hacerte daño, muy probablemente ya estés pensando en si pudo sentir la presión de agradarte cuando ya no te quería. En el mundo de los pensamientos, puedes empezar diciendo «lo que me duele es…» y a mitad de la frase comenzar a cuestionarte por qué la golondrina que acaba de cruzar por delante de tu ventana no hace un descanso para beber un poquito de agua. En el mundo de la escritura, sin embargo, esto no es posible. Has de concluir la frase, decir qué es lo que te duele una vez haya pasado la golondrina. ¿Te imaginas un libro donde yo no acabara las…? ¿Cómo te sentirías si te dijera que lo más importante de la vida es…? ¿O que el secreto para terminar con el dolor que hoy padeces está en…? A buen seguro, te quedarías despagado y, lo que es peor, te…

Escribir es muchas veces tedioso y aburrido —te lo aseguro—, pero es una forma extraordinaria de organizar los pensamientos y descubrir cuáles son tus valores y creencias, los cuales te acompañarán en el futuro. Al escribir no solo describimos lo que fue o lo que es, también fijamos lo que será.

> Cómo voy a saber lo que pienso de la vida si nunca lo escribí.
>
> ALGUIEN QUE HOY NO RECUERDO

Acabar las frases es importante. También lo es resolver tus dudas. Tanto que merece un cuadro para recordar los pasos a seguir:

Cuatro pasos para acabar con los pensamientos obsesivos o recurrentes

1. Dedica tiempo a las cuestiones que contaminan tu cabeza en el momento en que aparezcan. No te preocupes si atender a cada una te lleva varias horas o incluso varios días. Tampoco si sientes malestar al hacerlo, ¡debe ser así! Lo importante es que llegues hasta el final y las resuelvas con contundencia.

2. Sabrás que has dado con la respuesta correcta porque al repetirla en voz alta te sentirás mucho mejor. Por lo general, atienden a tres factores:

III) Reconocen el sentimiento de dolor.
III) Son eficaces: dan prioridad a los hechos, no a las causas o las elucubraciones.
III) Están integradas en un contexto de amor propio y toma de control (no importa lo que ocurriera, sino lo que vas a hacer con ello para mejorar y crecer).

3. Escribe la respuesta en un cuaderno que tengas siempre a mano, en las notas del teléfono o en un pósit que puedas pegar en un lugar al que suelas mirar.

4. Cuando el pensamiento vuelva a tu mente, acude a la respuesta que dejaste por escrito: ya le encontraste una solución, no tiene sentido resolverlo de nuevo. A continuación, léela en voz alta repetidas veces.

Realiza este proceso con cada uno de los pensamientos obsesivos que habitualmente se te presentan. Recuerda que no son muchos diferentes, sino pocos pero recurrentes. En un tiempo breve, si pones atención, habrás cubierto con una respuesta contundente cada una de las cuestiones que boicotean tu día a día, liberando espacio y energía para seguir con tu recuperación y disfrutar más de la vida.

Te dejo varios ejemplos de respuestas posibles con el fin de que puedan

ayudarte en alguno de tus pensamientos obsesivos o inspirarte a elaborar tus propias respuestas ante tus propios interrogantes. Fíjate en que todas ellas se basan en los principios de contundencia:

(I) reconocen el sentimiento de dolor,
(II) dan mayor importancia a los hechos que a las causas y
(III) se integran en un contexto de amor propio y toma de control.

Pensamiento Obsesivo 1
«Me dijo que no quería una relación, pero empezó con una nueva pareja al poco tiempo».
Respuesta Para Continuar (R.P.C.)
«(I) Siento una gran decepción. (II) Si el problema para seguir era yo, hubiera preferido saberlo por sus palabras en lugar de por los acontecimientos. No sé si me mintió o la vida le sorprendió, pero el caso es que no soy yo lo que quiere. (III) Por mucho que me duelan las formas, hay algo irrenunciable para mí: jamás pelearía por estar con alguien que no me elige».

Pensamiento Obsesivo 2
«Me he enterado de que está saliendo con una persona muy atractiva. Más que yo».
R.P.C.
«(I) Comprendo que la relación no debía seguir, y creía que todo iba bien, pero saber que ahora está con alguien tan atractivo me hace sentir pequeño y que ha salido ganando después de la ruptura. (II) Quizá deba asumir mi inseguridad y revisar algunos de mis valores, como la importancia que le doy al aspecto físico. (III) No quiero ser una persona que viva compitiendo o midiendo su felicidad en función de lo que hacen los demás o con quién andan. Al contrario, quiero ser alguien que siga su propio camino, uno lleno de amor, implicación y honestidad. Lo que haga mi ex, queda fuera de mi marco de importancia».

Pensamiento Obsesivo 3

«Se comportaba como siempre, parecía que todo estaba bien y, de la noche a la mañana, desapareció. ¿Por qué el día antes me dijo que me quería?».

R.P.C.

«(I) Creo que "desubicada" es la palabra que mejor describe cómo estoy. Puedo entender que las relaciones empiezan y terminan, pero para ello debe haber entre medias un desgaste. Ni mi percepción ni sus actos apuntaban a que eso pudiera estar ocurriendo. (II) La verdad, no sé si pensar que había otra persona, si me mentía o si estaba tratando de lidiar él solo con la situación. Lo que es evidente es que no estábamos en el mismo nivel y fallaba la comunicación. Y con eso es suficiente. (III) El amor en el que creo se comunica y evoluciona en paralelo. De haber sabido que no ocurría así, me habría marchado yo».

Pensamiento Obsesivo 4

«Las últimas palabras que tuvo para mí fueron de desprecio. Han pasado los días y no he recibido ningún mensaje de valoración o reconocimiento por lo vivido».

R.P.C.

«(I) Me parece injusto. ¡Es injusto! Tal vez no estuviéramos hechos el uno para el otro, pero eso no quita todo lo que le di y los increíbles momentos que pasamos juntos. Siento que no he significado nada en su vida. (II) Creo que puedes irte de una relación, pero las formas importan. Por duro que resulte, siempre hay tiempo para dar las gracias. (III) He de asumir que, aunque lo desearía, no son los demás quienes deben reconocer mi paso por su vida, sino yo mismo. Sé lo que valgo, lo que di y que soy una persona buena. Si alguien pierde en la vida, es aquel que no es capaz de valorar y agradecer».

Pensamiento Obsesivo 5

«No logro dejar de pensar en las personas que ahora pueda estar conociendo. O peor, con las que se pueda estar acostando».

R.P.C.

«(I) Desde que lo dejamos, los celos me han estado acuchillando por dentro. Especialmente en lo que al sexo se refiere. No podía dejar de imaginarla disfrutando y sintiendo placer con otros, más que conmigo. (II) No sé si esto último será verdad, ni siquiera si habrá otras personas, pero hay algo que es evidente: la posesividad tan fuerte que siento es un claro indicativo de que debemos seguir caminos separados. (III) El amor es otra cosa. Es aceptación, alegría, conexión, respeto… Nunca posesión. Si algo quiero en mi vida es amor de verdad. Y en ello voy a poner toda mi energía a partir de ahora».

Pensamiento Obsesivo 6

«Ha pasado el tiempo y no me saco de la cabeza qué hubiera sido de nosotros si yo me hubiera comportado de manera diferente. A fin de cuentas, todos crecemos. Yo he crecido».

R.P.C.

«(I) Siento que pude haberme equivocado en mi relación. Que mis errores y mi inmadurez pudieron ser determinantes para que no funcionara. (II) Pensándolo bien, creo que fue así, como también que es posible que esté idealizando. Si no funcionó, fue por algo. (III) Para ser justos, todos estamos en continuo crecimiento, es parte de la vida, y es por ello que nos equivocamos. No hay duda de que todo habría ido mejor si hubiera tenido entonces las herramientas que ahora tengo, pero eso no implica que deba usarlas aquí. Hice lo que pude con los recursos de que disponía, y está bien. Emplearé lo que ahora sé en otros escenarios. Nos guste o no, es ley de vida que los que estuvieron se lleven los errores y los que llegan los aprendizajes. Abrazo la vida como un proceso de evolución».

Uno de los motivos que nos mantienen en el bucle incesante de

pensamientos recurrentes es la creencia de que es necesario comprenderlo todo para poder avanzar. Y no es cierto. Desde luego, entender las causas de un acontecimiento puede ser liberador, pero no es un requisito indispensable. Tampoco está siempre en nuestra mano. Al tratarse de una historia de dos, es muy probable que nos falte algo de información, como también que, incluso teniéndola toda, fallemos en nuestras interpretaciones. Una buena decisión en la vida es determinar cuándo vale la pena llegar hasta el fondo de un asunto y cuándo ser pragmáticos y dejarlo estar. No es algo que no sepas hacer ya. Veamos, seguramente no sabes cómo funciona un microondas, lo que no impide que introduzcas en él tu plato de espaguetis boloñesa y empieces a salivar mientras se funde el queso. ¿Importa el *cómo*? Importa el *qué*. En realidad, hay muy pocas cosas en la vida de las que nos sirvamos conociendo su funcionamiento al completo: un avión, el wifi, la música de Dani Martín… Funcionan, ya está. Vivir a expensas de comprender cada uno de los detalles se antojaría imposible, haría falta un carnet de sabio para el simple acto de salir de casa. Puedo imaginarlo: «¿Quién inventó el pomo?». «¿Tengo informes sobre el escalón treinta y cuatro?». «¿Por qué hoy ha salido el sol?». ¡Ofú, qué cansancio!

En otras ocasiones, el intento por comprender las razones no es más que una trampa de nuestra mente para tratar de volver a la relación. Y tiene mucho sentido, ya que en el día a día muchos de nuestros problemas se resuelven al comprender sus causas. Por ejemplo, el coche no arranca, abrimos el capó y descubrimos que la batería está completamente descargada. Entonces llamamos al seguro, nos trae una nueva y ¡a circular como si nada! El problema es que no siempre «saber» equivale a «solucionar». Hay situaciones donde la solución no es reparar el coche, sino comprar uno nuevo o ir a pie.

> Hay cosas en la vida que no se pueden arreglar. Solo se pueden sobrellevar.
>
> MEGAN DEVINE

¿Descubrir al detalle lo que ocurrió? A veces todo es más sencillo: no había lo que tenía que haber, fin; y basta con dejarlo pasar o dar por buena una explicación que tal vez no sea la exacta, pero que dentro de nosotros

tiene sentido. La vida es más sencilla cuando nos comportamos de manera eficiente. Un sabio filósofo dijo que «la verdad nos haría libres», y en muchos casos es así, pero hay ocasiones en las que la libertad no se alcanza sabiendo, sino sintiéndonos cómodos con no saber. Pronunciar un sencillo «no lo sé y así está bien» puede abrir puertas maravillosas en nuestra vida.

Piénsalo. ¿Realmente necesitas saber todos los detalles sobre lo que ocurrió en tu relación? ¿O tal vez estás escarbando en el recuerdo para evitar desapegarte?

¡Cliiiing! Están listos tus espaguetis.

b) La técnica del «*stop*». Una segunda técnica que puede ayudarte es una de las más extendidas, tanto por su sencillez como por su efectividad. Consiste en hacerte consciente de cuándo has entrado en el bucle interminable de pensamientos recurrentes y cortarlo de raíz y a voluntad. Como ya sabemos, los pensamientos empiezan con una señal que los dispara y, acto seguido, se conectan con otros recuerdos asociados al primer pensamiento. Funcionan como una cadena: la señal activa un pensamiento, el cual, a su vez, se convierte en la señal del siguiente pensamiento, y este del siguiente, y ese del siguiente… así sucesivamente, hasta que se corta uno de los eslabones y se detiene todo el proceso.

Si no has podido evitar la señal inicial, siempre estás a tiempo de interrumpir el proceso a la mitad. Prueba de la siguiente manera: cada vez que te veas en un mar de pensamientos en bucle, repite en voz alta la palabra «*stop*». (Si estás en una reunión con el CEO de tu empresa, hazlo en voz baja). A continuación, observa cómo se detiene la concatenación de pensamientos. ¿Qué ha ocurrido? Has tomado el control, ahorrándote un importante tiempo de sufrimiento derivado de todas las ideas irracionales que te dices cuando divagas en asuntos que te arañan el corazón. Y es que solemos hacerlo así: empezamos pensando, por ejemplo, que nos dolió la forma en que todo terminó, y si no paramos a tiempo acabamos a los pocos minutos analizando la historia desde la perspectiva de alguien que se ha olvidado de que la vida es mucho más que estar al lado de alguien con quien ya no puede ser. ¿Hay algo más contraproducente para nuestro avance que dejar nuestras emociones en manos de un pensamiento herido? A veces, nosotros somos nuestro peor enemigo.

Decir «*stop*» cuando la mente nos pide continuar es parecido a saltar de la cama cuando suena la alarma y nos apetece seguir durmiendo; como salir a correr cuando llueve y hay una chimenea encendida junto al sofá;

como cederle a tu primo la última ración de macarrones de la abuela. No hace ninguna gracia, pero contribuye a un fin mayor.

Si lo prefieres, puedes hacerlo en español, «¡alto!», o en coreano, «멈추다». Es irrelevante. También puedes combinar esta técnica con la R.P.C., así como llevar a cabo cualquier otro sistema que interrumpa la cadena de pensamientos. Uno muy interesante es el empleado por parte de la comunidad científica para *limpiar* la mente de emociones entre dos preguntas de diferente índole en sus estudios neurológicos. Consiste en iniciar una cuenta atrás de siete en siete desde un número al azar:

—346, 339, 332, 325, 318, 311…

Es increíble el poder que tiene este simple ejercicio. A no ser que seas un pequeño Einstein, pronto estarás pensando en lo oxidadas que están tus matemáticas, lo cual no es agradable, pero tiene algo muy bueno, y es que habrás dejado de pensar en tu… ¡Ey, *stop*!

No eres infeliz por lo que ocurrió en el pasado.
Eres infeliz porque vives en el pasado.

CAMBIAR EL FOCO

Tal vez ya conozcas el siguiente experimento. Fue realizado por los científicos Daniel Simons y Christopher Chabris en 1999 para, cómo no, la Universidad de Harvard. En él se pidió a un grupo amplio de personas que miraran un vídeo en el que aparecían seis jóvenes pasándose dos pelotas de baloncesto durante veinticinco segundos. El ejercicio consistía en que contaran el número de pases totales de la secuencia, tratando de acercarse lo más posible al número exacto. La mayoría de los participantes acertaron: los jóvenes se habían pasado la pelota en quince ocasiones. Una vez terminada la práctica, se les preguntó:

—¿Habéis visto el gorila?

Los participantes se quedaron alucinados: «¿El gorila? ¿Qué gorila?». Tan solo unos pocos se habían percatado de que, a mitad del experimento, mientras los jóvenes se pasaban las pelotas de baloncesto, se cruzó entre ellos alguien disfrazado de gorila. (Puedes ver el vídeo en YouTube).

Fue todo un hito dentro de una serie de investigaciones que demostrarían cómo la información que captamos del exterior está sesgada y

condicionada por nuestro foco de atención.

Otro ejemplo clásico puedes realizarlo tú mismo: dile a un amigo que eche un vistazo a tu librería y pídele que trate de contar en unos pocos segundos cuántos libros azules tienes. Después, pregúntale por el número de libros rojos. «Ah, ¿pero había rojos?».

Es el modo en que funciona nuestro cerebro. Si estás embarazada, verás bebés por todas partes; si paseas por el campo asustado, cualquier ramita te parecerá una serpiente; y si te invade una fuerte necesidad de amor y compañía, bueno, no te costará creer que el primer papanatas que se cruce en tu camino pueda ser el amor de tu vida. La explicación biológica a este fenómeno se encuentra en el sistema reticular activador ascendente (SRAA), una estructura ubicada en el tallo cerebral encargada de dirigir nuestra atención a aquello que es importante para nosotros. O lo que viene a ser lo mismo: ahí donde tenemos puesta la atención, acude nuestra mirada.

Como es natural, nuestro cerebro es incapaz de procesar toda la información que existe en el exterior, ¡es casi infinita!, pero aun así necesita asimilar el contexto, esto es, crear su propia versión del mundo. De no ser así, colapsaríamos, siendo incapaces de prosperar y desenvolvernos por la vida. Para ayudarnos en este propósito, el cerebro ha de ser necesariamente selectivo, lo que implica dejar fuera mucha de la información existente, priorizando siempre en los aspectos que interpreta como relevantes.

Sabiendo esto, la cuestión que nos interesa para nuestra recuperación es si existe la posibilidad de elegir hacia dónde se dirige nuestro foco. Y hay buenas noticias: ¡podemos! Tal vez no en contextos de pura supervivencia, pero sí en la mayoría de las situaciones que nos vamos a encontrar en nuestra vida, incluido el proceso de duelo. Los beneficios de llevar a cabo un cambio de foco son increíbles. ¿No te ha pasado en este tiempo que, en mitad de tu tristeza tras la ruptura, has quedado con tus amigos y, durante algún rato, has llegado a experimentar alegría e ilusión? ¿O que viendo una película o leyendo un libro hayas desconectado un poco de lo sucedido? Seguro que sí. ¿Significa esto que ya has superado tu ruptura? ¿Quiere decir que ya no te duele que se haya terminado tu historia de amor? En absoluto. Quiere decir que no has estado pensando en ello, que tu foco ha cambiado, y, en consecuencia, también tu estado de ánimo.

Al cambiar el foco, cambian los pensamientos.
Al cambiar los pensamientos, cambian las emociones.

Retirar el foco de tu expareja y entregárselo a otras actividades marcará una gran diferencia en tu bienestar. Te llevará a un mundo de nuevos análisis y procesamientos, de nuevas preguntas y respuestas, y, si eliges bien, a un conjunto de emociones más agradables derivadas de los pensamientos a los que has elegido dirigir la atención. Por supuesto, no es sencillo, una parte de ti te pedirá volver al *gran problema*, pero si te esfuerzas, si das un pequeño salto de la cama para ir a jugar ese partido de tenis que te propusieron, llegará un momento en el que tu cerebro no estará pensando en por qué tu ex sale ahora con un tipo más alto, sino en cómo llegas a la pelota curvada que el mamón de tu oponente ha lanzado a la esquina de la pista.

Nuestro cerebro, ese órgano tan complejo y viscoso, no es mucho más que una máquina permanente de resolver problemas, y empleará toda su energía en atender a las preguntas que le planteemos. Si estas son sencillas o retadoras, disfrutaremos con el proceso; si, por el contrario, son complejas o irresolubles, este se quedará exhausto o atrapado en la imposibilidad mientras sufrimos de tanto intentarlo. Puedes tratar de cambiarlo, desde luego, pero no lo lograrás. *Él* es como es y hace lo que hace. Es cabezota y obstinado, como el perro desobediente que solo suelta el palo si le lanzas otro palo. Y siempre será así. Si quieres obtener resultados diferentes, sencillamente ofrécele tareas diferentes (y más agradables). Cámbiale el palo.

«La buena vida —escribía Mark Manson—, no consiste en la ausencia de problemas, sino en plantearnos problemas mejores». Resolver el maldito cubo de Rubik, elegir qué camisa te pones hoy, aprender los acordes de guitarra de *Sweet Home Alabama* o intentar adivinar quién es el malo en la nueva novela de Stephen King son problemas tan reales como por qué no funcionó tu relación, pero mucho más placenteros. Problemas que te conectarán con pensamientos alegres e ilusionantes, y que cambiarán tu estado de ánimo.

¿Es huida? Según lo plantees. Como veremos en el libro *Conmigo*, el duelo es una gran oportunidad de crecimiento, lo que requiere del análisis, la introspección y la revisión, pero todo en su justa medida. El ordenador

que tienes por cabeza no hará bien su trabajo si lo sobrecalientas. Tampoco te ofrecerá una respuesta en contra de disfrutar más de la vida si lo mantienes sano.

Si entras de nuevo en el bucle interminable de pensamientos recurrentes, trata en la medida de lo posible de cambiar el foco. Di sí a esas actividades a las que la espiral de obsesión y negatividad te empujan a decir no: un curso de sushi, aprender las funciones de tu cámara de fotos, llamar a tu abuela, tocar el oboe, estudiar birmano… lo que quieras. No tardarás en notar los resultados. Elige problemas mejores y tendrás emociones mejores.

«LA VERDAD UNIVERSAL» (DESDISTRAERNOS)

Ahora que empezamos a ser amigos —¡hasta hablamos de gorilas!—, me pondré serio contigo. Al menos, con el *contigo* agorero que en ocasiones aparece para boicotear tu existencia. Me dirigiré a *él* como *Tú pesimista.* Si existe, esto es lo que quiero decirle:

> Querido *Tú pesimista*, no pretendo arruinar tu idea de que la vida es un asco sin tu ex, pero es que no es verdad. La vida es rica, abundante, llena de oportunidades y de personas deseando darte amor. Y lo es siempre. Entiendo que en los momentos de máxima adversidad o verdaderas tragedias no conectes con ello, pero eso no implica que siga estando ahí, dispuesta para cuando quieras servirte de ella.

Después de estas palabras, me ablandaría:

> Cierto, puedes tener un día malo, o toda una etapa, pero al otro lado el sol sigue saliendo en forma de precioso amanecer, los mares permanecen en su sitio para que los uses de piscina y miles, miles de personas están deseando conectar de alguna forma con alguien como tú. En ese otro lado de tus barreras, querido *Tú pesimista*, puedes (casi) siempre que lo desees ponerte a bailar, hacer una cabaña con las ramas de un árbol caído o dar de comer a los ánades reales. Puedes viajar con una mochila y dormir en el suelo, contemplar las estrellas o preguntarle a cualquier persona qué sueño le queda por cumplir. Puedes reinventarte, leer cientos de libros, tocar un instrumento o rebañar la tapa de las natillas con la lengua. Puedes hacer muchísimas cosas, infinitas, tantas que son más de las que crees que puedes.

Creo honestamente que así es. Que al otro lado del sesgo que lleva a cabo nuestra mente buscando *sobrevivir* existe mucha otra información que puede hacernos bien. Hablo de todas las cosas bellas y apasionantes que siempre están, pero que en ocasiones descuidamos; de los fascinantes libros rojos que no vemos cuando buscamos el azul. A mí me gusta llamar a esta riqueza «la verdad universal». *Verdad* porque es innegable y sucede siempre; *universal* porque es accesible a todo el mundo, con independencia de que le prestemos atención o no. Y pienso que es aquí donde realmente reside el secreto de una existencia feliz: en conectarnos con «la verdad universal» de que la vida es abundante y está repleta de tesoros en forma de oportunidades. Y, al contrario, pienso que la tristeza y la desesperanza derivan de habernos desconectado de esta gran verdad.

IDEA ESCONDIDA

Muchas veces escucharás que para hacer frente a los pensamientos dolorosos de una ruptura debes distraerte, pero lo que has de hacer es justo lo contrario: *desdistraerte*. Es ahora, mientras no dejas de pensar en cosas que no te hacen bien, cuando estás distraído, no antes. Distraído de la belleza que hay a tu alrededor. Distraído del millón de oportunidades que se presentan cada día. En fin, distraído de toda «la verdad universal» que te acompaña desde que naciste.

Y ocurre con cualquier circunstancia adversa de la vida y a todo el mundo: no es desconectar lo que nos hace sentir bien, sino volver a conectar con lo que ya existe y siempre nos hará sentir bien. Ver a los amigos, hacer deporte, leer, ir al cine, viajar, aprender, caminar descalzos sobre el césped, saltar en modo «bomba» a la piscina… todo eso y mucho más son las formas de entrar en contacto con la riqueza de la vida. De usar el mundo que tenemos a nuestra disposición.

Al optar por este camino —al elegir usar la vida— se pone la rueda a funcionar: nos sentimos ricos; y de ricos, agradecidos; y de agradecidos, felices. Solo la tristeza y toda la negatividad que trae consigo el dolor nos alejan de esta realidad, haciéndonos creer que hemos de estar motivados y fuertes para salir a jugar con la vida. Y es precisamente este el pensamiento que debemos invertir:

No nos servimos de la vida porque seamos felices; somos felices porque nos servimos de la vida.

Recuerda: el objetivo no es desconectar, sino reconectar. No es distraerte, sino *desdistraerte*.

De verdad, no quiero parecer un gurú cursi y motivado recordándote las frases que ya tienes en tu taza de desayuno, sino ayudarte —*Tú pesimista*— a aterrizar en la Tierra. Lo veas o no, la riqueza de la vida es innegable. Sírvete. Es tuya también.

LAS TÉCNICAS DE ATENCIÓN PLENA (*MINDFULNESS*)

Algunas veces, ni siquiera hace falta mantenernos activos para cambiar el foco. Basta con parar y observar. Es la propuesta del cuarto método para afrontar los pensamientos obsesivos, y que veremos después de una breve pausa para leer una cita tan contundente como un puñetazo en el mentón:

> Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron.
>
> MICHEL DE MONTAIGNE

Además de hacernos perder un tiempo de lo más valioso, los pensamientos recurrentes pueden derivar en un estado de ansiedad constante o intermitente de lo más incómodo. En los casos más severos, la ansiedad puede llegar a provocar palpitaciones, sudoración, temblores… ¡y hasta la muerte!

(Esto último es broma, ¡relájate! No morirás, pero has de tratar igualmente de eliminar la ansiedad por tu propio bienestar).

Debido a su incremento exponencial en las sociedades occidentales, la ansiedad ha estado en el punto de mira de numerosos estudios psicológicos durante las últimas décadas, y la gran mayoría de ellos apuntan en una misma dirección: la mejor manera de hacer frente a la ansiedad es a través de técnicas de atención plena (*mindfulness*).

Seguramente ya hayas oído hablar de ello. Tal vez, incluso lo practiques. En esencia, lo que propone el *mindfulness* es el cultivo de la

atención al momento presente. A través del control de la respiración y la plena conciencia sobre lo que está sucediendo *ahora*, nos invita a abandonar la preocupación constante por el pasado o el futuro y a sumergirnos por completo en la experiencia real, sea cual sea, sin juicios ni reactividad, simplemente como meros observadores. Es un estado de aceptación total ante lo que sentimos y pensamos que elimina nuestro impulso de enfrentarnos a ello y que, por tanto, disipa la sensación de amenaza-indefensión que provoca la ansiedad.

De algún modo, el *mindfulness* nos recuerda que lo que crea el problema es que lo consideremos un problema, cuando en realidad se trata de una emoción que podemos llegar a encajar sin demasiada dificultad. Puesto en contexto: lo que convierte en amenaza el hecho de que tu ex empiece a salir con otra persona es que reacciones ante ello en lugar de aceptar que es algo que puede ocurrir y resultar desagradable, claro, pero ya está. Lo que causa la ansiedad no es el hecho en sí, sino la ilusión de que debes tomar partido ante una situación que no está en tus manos, es decir, que trates de controlar lo incontrolable. En cierta manera, funciona como el niño grandote de quinto curso que intenta reírse de ti: si no entras al trapo —si evitas contraatacar—, puede que te duela lo que te dice, pero tarde o temprano se irá a molestar a otro.

Frente a la sensación de amenaza, las técnicas de atención plena al presente nos devuelven a un entorno de seguridad. Cuando diriges la atención a todo lo que tienes a tu alrededor, lo compruebas por ti mismo: el olor a lavanda, el canto de los gorriones, la suave brisa acariciando tu piel, el gatito chino que balancea incansable su brazo en tu estantería… nada de esto puede causarte daño alguno, y es genial, porque aunque tu cabezota se empeñe en creer que te rodean grandes amenazas, lo cierto es que estás en un espacio tranquilo y a salvo. Solo tienes que pararte a observarlo.

Pensar demasiado es la mejor manera de crear problemas que no existen.

Si estás teniendo problemas para contener los pensamientos recurrentes y, con ello, la ansiedad, las técnicas de atención plena son una opción que, sin duda, deberías explorar. El propio *mindfulness*, la meditación, escribir un diario, el «*grounding*» o incluso la práctica de yoga ofrecen beneficios ampliamente demostrados e inmediatos. Investiga sobre

ellos para encontrar cuál es el que mejor se adapta a ti.

Desidealizando al ser amado

> Él se enamoró de sus flores, pero no de sus raíces, y en otoño no supo qué hacer.
>
> *El Principito*

Pocos días antes de finalizar los estudios escolares, uno de los profesores de mi colegio repartió entre los alumnos de la clase unos cuadernillos de color rosa palo. En su interior había una larga lista de carreras universitarias y, al lado de cada una de ellas, una casilla. En aquellos años no estaba muy asentada la idea de montarte la vida por tu cuenta, de modo que elegir carrera era lo que tocaba. Convencido de aquello, empecé a leer con detenimiento todas y cada una de las opciones, sintiendo que mi vida entera dependería de la casilla que marcara (mentira).

No tardé en darme cuenta de que no iba a ser una tarea sencilla para mí. Algunos de mis compañeros, sin embargo, rellenaron el formulario en un abrir y cerrar de ojos. Ellos ya sabían que querían ser médicos, o ingenieros, o estudiar administración y dirección de empresas para llevar en el futuro el negocio familiar. Buenos chicos. El profesor, consciente de que algunos necesitaríamos algo de tiempo, nos recomendó rellenar el formulario en casa, y nos propuso un ejercicio de visualización para facilitar la decisión:

—Tomad cada una de las carreras que aparecen en la lista y cerrad los ojos. Tratad de imaginaros trabajando de ello. Hacedlo con el mayor detalle posible.

Tenía sentido. Dediqué a este propósito todo el fin de semana, llevando a cabo las visualizaciones pertinentes con cada una de las carreras que me

habían llamado más la atención:

DERECHO: «La verdad es que sería chulo vivir defendiendo a los buenos de los malos, haciendo justicia. Sí, eso mola. Ser como el Batman moderno. Además, es lo que estudió mi abuelo y en casa sería lo más de lo más. Por no hablar del dinero, que no es que sea lo más importante, pero es importante. Quizá».

PUBLICIDAD Y RELACIONES PÚBLICAS: «Mmm. Lo de publicidad podría ser, me gustan algunos anuncios, pero eso de relaciones públicas, no sé, no me veo repartiendo *flyers* de discoteca toda mi vida —entre mis amigos eso es lo que hacían quienes decían que trabajaban de RR.PP.—. Descartada».

ARQUEOLOGÍA: «Definitivamente me encantaría por desenterrar huesos de dinosaurio, pero no sé yo si hay muchos ya, y pasarme los días restregando el pincelito por las rocas con la solana que hace en los sitios de dinosaurios puede llegar a cansarme. Será duro renunciar a mi sombrero de cuero y mi colgante de uña de velociraptor, pero he de ser consecuente. No lo haré».

Carrera tras carrera, fui haciendo mis visualizaciones, encontrando en todas ellas aspectos positivos y negativos, sin que ninguna terminara de colmar mis expectativas. Tras varias cribas, reduje la elección a dos: Humanidades y Psicología. Pensé mucho sobre cada una de ellas, con sus respectivas visualizaciones, pero me decanté por Humanidades, la cual acabaría combinando más adelante con Periodismo.

Veinte años después —quizá porque fue la que no elegí— siguen viniendo a mi mente las visualizaciones que hice sobre la carrera de Psicología, engordando más y más con el paso del tiempo. Más o menos, así es como va la película a día de hoy:

PSICOLOGÍA: Para empezar, tendría una consulta meticulosamente diseñada en lo alto de un edificio con vistas a la ciudad. Estilo antiguo, como el de las personas que llevan mucho tiempo sabiendo de muchas cosas. Sobre la mesa habría un astrolabio que compré en mi viaje por Oriente y papeles, muchos papeles. Sería la forma de no encontrar nunca mis gafas de persona que sabe de muchas cosas. La librería constituiría el elemento más importante, y estaría repleta de libros de psicólogos que

hablan de por qué, en el fondo, lo que quieres es casarte con tu padre. En las paredes habría cuadros con dibujos de formas extrañas que cada paciente debería interpretar. «¿Es una pelvis o un murciélago? ¿Por qué? Háblame de tu infancia». Mi trabajo sería solo ese, hacer preguntas. Yo escucharía atento y hierático —como es habitual decir entre las personas sabias—, esperando que ellos mismos se curaran mientras le doy suaves caladas a mi pipa.

¡Ah, qué vida!

LAS QUINCE PREGUNTAS DEL AMOR

Hecha esta confesión, quiero aprovechar tu ruptura para volver por un ratito a mi despacho y hacerte algunas preguntas sobre tu expareja. Déjame que vaya a por mi pipa y empezamos. En lo que tardo, ponte cómodo en el diván, cierra los ojos… ¡y no toques mi astrolabio!

Es fundamental que la respuesta que marques sea completamente sincera. Si a pesar de amar mucho sientes que, por ejemplo, el nivel de respeto que recibías era de «3», esa es tu verdad, no la adulteres. Lo importante es que puedas tener una representación visual de tu propia realidad.
Tampoco es bueno que respondas a la baja por simple rabia, si es que la tienes. Ser racionales implica ser objetivos y realistas. No se trata de olvidar lo malo ni tampoco lo bueno, sino de reconocer que toda historia tiene una parte brillante (¡por algo estuvisteis juntos!), pero también una oscura (¡por algo terminasteis!). No hace falta inventarse la realidad, tan solo mirarla cara a cara y ser justos, sin exageraciones ni maquillajes. Tómate tu tiempo.

1. ¿Te gustaba?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

2. ¿Te respetaba?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

3. ¿Te aceptaba como eres?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

4. ¿Te hacía sentir libre?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

5. ¿Te hacía crecer?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

6. ¿Apoyaba tus sueños?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

7. ¿Te divertías?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

8. ¿Sentías que conectabais?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

9. ¿Confiabas en él/ella?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

10. ¿Te sentías dentro de un equipo?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

11. ¿Tenías un proyecto de futuro con él/ ella?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

12. ¿Te hacía sentir especial y valorado/ a?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

13. ¿Te sentías escuchado/a?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

14. ¿Sentías cubiertas tus necesidades sexuales?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Muchísimo

En el caso de que todas las respuestas anteriores sean positivas (entre 7 y 10):

15. ¿Os ocurría todo eso a los dos?

Sí ☐ No ☐

Es probable que una vez hayas respondido a las preguntas con su consiguiente puntuación, también hayas calculado una media de todas ellas. Y es probable que, además, estés esperando a que mi *yo psicólogo* te presente una tabla de puntuaciones en la que comparar tus resultados medios y ver si ese amor era suficiente. Pero, recuerda, yo soy solo un psicólogo imaginario que hace preguntas y da caladas a su pipa. En mi consulta solo hay dos reglas: no toques mi astrolabio y resuelve tú mismo tus propios problemas.

¿Realmente quieres saber cuál es la puntuación necesaria para continuar o pelear por una relación? Pues bien, te la diré: depende de lo que esperes de la vida. ¿Cuánto quieres gustarle a tu pareja? ¿Cuánto valoras la conexión o la confianza? ¿Cómo de importante es para ti ser equipo o tener un proyecto común? ¿Qué peso tiene en tu vida sentirte libre o impulsado para perseguir tus sueños? ¿Y que haya respeto? Etc. Cada respuesta es de lo más personal. Aunque quisiera que tuvieras el amor más bonito del mundo, solo sería una proyección de mis propios deseos sobre ti, que eres alguien diferente. Desgraciadamente, hay personas que se conforman con la presencia de una pareja que no las trata bien, o no las escucha, o no las valora… ¿Por qué? No tengo ni idea, pero eso es algo que no me corresponde a mí responder.

> Cada cual se tasa libremente en alto o bajo precio, y nadie vale sino lo que se hace valer; tásate, pues, como libre o como esclavo: esto depende de ti.
>
> EPICTETO

Lo que sí puedo hacer, no obstante, es llevarte de viaje al punto de partida donde alguna vez nos encontramos todos, a ese momento en que, antes de iniciar la vida en pareja, miramos al amor con ojos de ilusión. En ese punto, solemos tener claro «para qué» querríamos formar parte de una relación. Con unos matices u otros, todos sentimos la fuerza que aporta ser un equipo, la belleza de compartir y construir algo valioso, de crecer de la mano y de encontrar compañía para los devenires de la vida (tanto los buenos como los malos). Ya sea por experiencias pasadas o por el anhelo interior, sabemos de la importancia de sentir confianza y aliento; de poder ser uno mismo, pero con alguien; de divertirnos, de explorar juntos o de

tener buenas relaciones íntimas. De algún modo, ya hemos aprendido que la pareja es una gran oportunidad de acercarnos a las conexiones más profundas y encontrar un espacio seguro donde mostrar el corazón. En fin, sentimos que la existencia compartida tiene un sentido, y que este no es otro que engrandecer nuestra vida y llevarnos a un nivel que por nosotros mismos no podemos alcanzar.

No obstante, la firmeza y el convencimiento de este «para qué» con frecuencia se desvanecen a medida que pasa el tiempo, pudiendo llevarnos a vivir la relación que un día deseábamos, pero sin los atributos que nos lanzaron a buscarla. Sí, lo llamamos relación, aunque falta confianza, apoyo o diversión. Sí, lo llamamos pareja, aunque la soledad nos aniquila. Y sí, lo llamamos amor, pero dentro de nosotros sabemos que no es amor.

Es en este preciso momento cuando hay que echar la vista atrás y recordar con fuerza el «para qué» que dio sentido a todo, y darnos cuenta de que las respuestas que ya teníamos al preguntarnos «para qué adentrarnos en el amor» son las mismas que ahora responden a «para qué seguir sin ti», «para qué llorar» o «para qué pasar por este difícil proceso».

Si lo olvidaste, te lo recuerdo:

—Para vivir el amor tal y como siempre has creído que debería ser.

Tus relaciones son un reflejo del amor que tienes por ti mismo. Así como te respetes, te respetarán. Así como te hables, te hablarán. Así como te valores, te valorarán. Así como te ames, te amarán.

LA IDEALIZACIÓN EN EL DESAMOR

Cuando se trata de elaborar un duelo, tendemos a pensar que la mejor manera de seguir adelante es borrando a nuestra expareja de la mente, y ponemos todo nuestro esfuerzo para que ocurra algún día. Pero hay una opción más eficaz —y probablemente, más realista— que consiste en hacer justo lo contrario: tratar de devolver a la mente todos los detalles de la relación que vivimos. Y es que, si somos capaces de recurrir a la memoria para recordar con objetividad la realidad, pronto comprobaremos que no hace falta borrar nada, sino mantener viva la verdad y actuar en consecuencia.

Recordar es el mejor modo de olvidar.

SIGMUND FREUD

Responder con objetividad a las preguntas del ejercicio es tremendamente poderoso. Muchas personas sufren la ruptura en exceso, convencidas de que tenían una relación extraordinaria, y al analizarla con detenimiento descubren que era un completo desastre (o, al menos, no tan idílica como imaginaban).

Mientras dura el desamor hemos de ser más objetivos y racionales que nunca. Con eso debería bastar para comenzar a pasar página. El problema que encontramos es que durante el duelo —especialmente en las primeras etapas— nuestro cerebro distorsiona en exceso la información que percibe. (Recuerda que estás bajo los efectos del síndrome de abstinencia y que, por tanto, tu mente se aferra a cualquier esperanza para obtener su dosis. Inventarse la realidad o exagerarla es uno de sus modos más sofisticados). No es algo de lo que avergonzarnos, sino de lo que ser conscientes. A efectos prácticos, no hay mucha diferencia con un exfumador que piensa que sus días eran mejores cuando fumaba (algo que solo ocurre cuando aún necesita el tabaco) o con un explorador sediento en el desierto que en cada reflejo cree avistar un oasis. Cuando la ausencia aprieta, la imaginación actúa.

Todos los hombres que he conocido se van a la cama con Gilda y despiertan conmigo.

RITA HAYWORTH

A medida que nos adentramos en el proceso de duelo ocurre un fenómeno de lo más sorprendente: tendemos a ver a nuestras exparejas como seres extraordinarios, los problemas que llevaron la relación a su final como algo fácilmente resoluble y los aspectos que antes nos desagradaban como cualidades que abrazar en una nueva oportunidad. Por eso muchas parejas vuelven una y otra vez sin nunca despegarse por completo, incluso cuando permanecer juntos les resulta doloroso. Si están separados ven solo lo mejor de la relación, pero cuando se acercan sufren

de nuevo los aspectos negativos que les llevaron a separarse. Son como erizos en invierno, nunca viven en paz: cerca, porque se pichan; lejos, porque se hielan.

> Ni contigo ni sin ti, tienen mis males remedio; contigo porque me matas y sin ti porque me muero.
>
> ANTONIO MACHADO

Al igual que ocurre en las etapas de negación y negociación, la idealización actúa como una anestesia para el dolor. El cerebro, para rebajar el sufrimiento ocasionado por la separación, responde modificando su funcionamiento habitual en algunas de sus áreas. Es el caso de la corteza prefrontal, responsable principal de la toma de decisiones y el control de nuestros impulsos, la cual disminuye su actividad. Como consecuencia, la capacidad de racionalización se ve notablemente reducida, lo que, unido a nuestra dependencia al amor perdido, nos vuelve propensos a inventarnos una realidad paralela que pueda proporcionarnos las dosis hormonales que hemos dejado de recibir. Desde ese momento, la toma de decisiones pasa a manos de la amígdala, un área cerebral ubicada en el sistema límbico, encargado de procesar las emociones y sus posteriores respuestas, especialmente las relacionadas con el miedo y la ansiedad. De este modo, pasamos de tomar decisiones basadas en la racionalidad y el amor propio a tomar decisiones impulsivas e irracionales, siempre dirigidas a aliviar el dolor presente y a apaciguar el temor a la soledad o a lo desconocido. No hay duda de que el refrán «más vale malo conocido que bueno por conocer» lo inventó alguien a quien le habían partido el corazón.

La idealización es una forma de mantener el vínculo en lugar de soltarlo. Idealizamos para no despedirnos por completo. Para no hacer frente al dolor del adiós.

Si queremos evitar recaídas insanas o innecesarios momentos de duda («¿Y si me equivoqué? ¿Y si ahora sí?») hemos de despertar a conciencia nuestras áreas de racionalización «dormidas», poniendo especial atención a

los detalles y analizando la relación pasada con objetividad y profundidad. Las preguntas que mi *yo psicólogo* acaba de plantearte mientras reposabas en el diván van precisamente en esta dirección. Si te fijas, no son preguntas amplias, sino concretas, y no hacen referencia a aspectos extraordinarios, sino básicos y fundamentales del amor saludable de pareja. Más que ladrillos accesorios, son los pilares que sujetan toda la construcción.

LOS NIVELES DEL AMOR

Una cosa más a considerar. Como pudiste observar, todas las preguntas que te planteó mi *yo psicólogo* permitían una puntuación de 0 a 10, a excepción de la última, que era una pregunta de SÍ o NO. ¿El motivo? Bueno, porque el amor de pareja incluye a dos, y de nada sirve que de un lado se den todos los requisitos y del otro no, como tampoco que los grados de implicación se produzcan de una manera muy dispar. Si no existe equilibrio, la relación está condenada al fracaso.

Por supuesto, nadie quiere que exista desequilibrio en su relación, pero no depende exclusivamente de lo que se quiera, sino del nivel de amor que cada uno puede ofrecer. Las personas que aman *poco* o *mal* —si es que esto no es una contradicción— no quieren amar *poco* o *mal,* simplemente no han aprendido a hacerlo mejor. *Aman*, pero desde el nivel de conocimiento y experiencia en el que se encuentran. Si tienen suerte y deciden invertir en su crecimiento, irán ascendiendo hacia niveles de amor más elevados, los cuales les conducirán a relaciones más profundas y significativas.

El buen amor de pareja —el que finalmente se consolida— es siempre recíproco y equilibrado, e incluye por igual el amor a uno mismo y la entrega al otro. Este es el amor maduro. Hasta llegar a ese punto hay muchas otras relaciones (en niveles más bajos) que pueden funcionar en el tiempo siempre y cuando los dos miembros se encuentren en un nivel de crecimiento personal similar. Si además de encontrarse en el mismo nivel ascienden juntos, la relación perdurará; si, por el contrario, se genera una diferencia notable en la velocidad de evolución, la relación terminará. Esto explica por qué en el pasado tuvimos relaciones que funcionaron durante una etapa, pero que con el tiempo dejaron de hacerlo, o por qué lo que un día fue suficiente, ya no lo es.

Lo que de niño parecía suficiente para

teneruna «relación» no es lo mismo que de adolescente; y lo que valía de adolescente, de adulto puede resultar escaso.

Es una continua evolución. Por ejemplo, cuando yo tenía cinco años tuve varias novias, que eran las niñas que me perseguían por el patio del colegio. Nunca sentí que me faltara nada: mientras siguieran jugando conmigo al pilla-pilla todo estaba bien. Cuando cumplí diez, mis criterios de selección eran distintos, aunque no muy exigentes: bastaba con que una chica de clase me dijera que a su amiga le gustaba y, bueno, «¡pues seamos novios!». Con trece, las hormonas andaban sueltas y dependía básicamente de que marcara un poco de sujetador y quisiera besarme durante horas. A los quince valoraba poder ir solos al cine; a los dieciocho, que amara también a El Canto del Loco; a los veinte, que me diera más espacio; a los veinticinco, «¡joder, no tanto espacio!»; a los treinta, que me hablara bien y nos riéramos a carcajadas; y ahora que me acerco a los cuarenta no podría estar con alguien a quien, además de casi todo lo anterior, tuviera que explicarle el significado de las palabras «vulnerabilidad», «empatía», «compasión», «generosidad» o «compartir».

Por supuesto, mis requisitos y expectativas seguirán transformándose, siempre acordes a mi crecimiento personal. Es la esencia de nuestro aprendizaje del amor: necesitamos relaciones a la misma altura que nuestro nivel de evolución. No es que una relación necesite ciertos ingredientes concretos para funcionar (¡mi romance de los diez años fue de maravilla!), es que vaya a la par con nuestro momento actual (mi romance de los diez años hoy ya no funcionaría). La mayoría de las relaciones fracasan precisamente por el desnivel: a un lado, alguien que busca escucha, compañía y comprensión; al otro, alguien que se quedó en la etapa del sujetador. Visto en perspectiva suena a broma, pero ocurre continuamente. Todavía hay adultos que se empeñan en salir con niños. Todavía hay niños que no saben por qué el adulto se marchó.

HAZ UNA LISTA DE LAS COSAS NEGATIVAS DE TU EX

Volvamos al análisis de tu antigua relación. Como ya dije, el objetivo final no es distorsionar la realidad, ni para lo bueno (idealización) ni para lo

malo (demonización), simplemente ver la verdad dentro de lo posible. Con esto debería ser suficiente. No obstante, hay muchas personas —me incluyo — a quienes nos cuesta ser objetivos o necesitamos algo más de tiempo durante el periodo que abarca nuestra recuperación. Y no pasa absolutamente nada. Cada proceso es diferente y lo importante es ser conscientes de nuestra forma particular de vivir el duelo para actuar en consecuencia.

Si este también es tu caso y tiendes a olvidar las razones por las que tu relación no podía continuar, hay un ejercicio muy extendido que ha demostrado ser de lo más efectivo. Consiste en la elaboración de una lista que incluya los aspectos negativos de tu relación. Ha de ser una lista que puedas llevar siempre encima a modo de recordatorio, ya sea en el teléfono o en un papel doblado en la cartera. El fin es compensar la distorsión que provoca la idealización sobre los aspectos positivos con la atención voluntaria sobre los negativos.

El requisito principal es el siguiente: ¡fuego a discreción! Para ello, escribe punto por punto las cosas que no te gustaban. ¡Todas! Si son cien, son cien, ¡quédate a gusto! Comparto contigo algunos ejemplos que pueden orientarte, pero has de encontrar los tuyos:

1. Cuando hablaba yo, no me escuchaba. Solo estaba pendiente de mostrar su punto de vista.
2. En mis momentos malos, me sentía completamente solo/a e incomprendido/a.
3. Sus celos infundados me llevaban a cambiar mi forma de ser.
4. Vivía asustado/a y en continuo estado de incertidumbre porque frecuentemente amenazaba con dejar la relación.
5. No me hacía sentir especial. En ocasiones, hasta me menospreciaba delante de la gente o me comparaba con sus exparejas.
6. No apoyaba mis sueños ni se involucraba en mis aficiones.
7. Me responsabilizaba de todos los problemas de la relación.
8. Nunca se disculpaba o compensaba el daño que me hacía.
9. Ignoraba mis peticiones.
10. No había una comunicación natural y fluida, especialmente a la hora de hablar de emociones.

Ya que estás, puedes hacer hueco también para esas otras pequeñas cosas que, aunque no eran tan importantes, también existían y detestabas.

Adelante, no te sientas culpable, ¡date el gustazo!:

1. El tatuaje de su ex en el brazo junto a la frase «nadie como tú» (a mí nunca me lo dijo).
2. Su técnica de «el horno holandés» (tirarse pedos en la cama y cubrirme con el edredón). ¿Qué necesidad había?
3. Odiaba a su bulldog francés: era baboso, se meaba en todas partes y respiraba como un gorrino.
4. Me llamaba «cari». ¡Cari!
5. Se creía que cantaba como Pavarotti y tenía una voz horrible y desafinada. ¿Tan difícil es callarse cuando estoy viendo mi serie?
6. Su madre me miraba mal, como si fuera poca cosa para su «hiji».
7. Besaba como una vaca apurando los restos del último yogur de la Tierra.
8. Llenaba los armarios de muesli, quinoa y cosas de esas. ¡Menos alpiste y más chocolate!
9. No conducía, iba de ralis.
10. Escribía «te quiero» con K. Por no hablar de sus faltas de ortografía. Es «a ver» o «haber», ¡nunca «haver»!

IDEA ESCONDIDA

Algo bueno que tiene hacer estas listas es que no solo te recuerdan aspectos que estaban en la relación y que ya no tendrás que aguantar nunca más, sino que ayudan a imaginar un amor del futuro limpio de todos estos detalles. Uno bonito y equilibrado. Describir aquello que no nos gusta es el primer paso para saber lo que sí y, por tanto, hacer mejores elecciones más adelante.

Te invito a sustituir la palabra «felicidad» por «amor» en la siguiente frase de Swami Tilak:

> Si estamos en un cuarto oscuro y decimos que no hay luz es porque alguna vez hemos visto la luz. Algo parecido sucede con la felicidad.

Nunca renuncies al amor que quieres y sabes que existe.

Recuerda que es importante tener tu lista siempre a mano, preparada para los momentos de crisis. Si es posible, dásela también a tus mejores amigos para que te la lean las veces que sea necesario, aunque es muy probable que ellos tengan sus propios argumentos y lleven tiempo viéndolo mucho más claro que tú. Por alguna razón, siempre somos los últimos en enterarnos de que ese amor ya no era bueno para nosotros.

Por cierto, hablando de amigos, ¿estás contando con ellos? ¿Tienes un gran equipo a tu lado? Sabes que es fundamental, ¿verdad? Sobre esto trata el siguiente capítulo.

Compartiendo la batalla: tu equipo

> No construimos confianza ofreciendo ayuda. Construimos confianza pidiendo ayuda.
>
> SIMON SINEK

A la edad de treinta y dos años debía estar completamente asentado en la ciudad donde nací, Madrid. Debía tener un buen trabajo y haber logrado ya un par de ascensos. Y, como guinda del pastel, debía tener una pareja estable y un posible hijo en camino.

Sin embargo, a la edad de treinta y dos años nada de eso ocurrió. Madrid me cansaba, tenía ingresos de escritor novel y la persona con quien se suponía que iba a pasar el resto de mi vida no sería la persona con la que pasaría el resto de mi vida.

Así pues, a la edad de treinta y dos años, una vez asumido que no iba a acertar con ninguna de las expectativas que le había comprado a la sociedad, decidí seguir haciendo lo que no debía hacer: tomar una mochila e irme a recorrer el mundo.

Era noviembre de 2018. Años antes ya había vivido en el extranjero, por lo que la semilla de conocer cuanto hubiera «al otro lado» hacía tiempo que estaba plantada. Mi ruptura con quien había sido mi pareja durante los últimos tres años también contribuyó a que rescatara viejos sueños y buscara algo de aire nuevo. Además, tampoco sabía sobre qué escribir un siguiente libro y viajar podía abrirme la puerta a un sinfín de historias. ¿Cuáles? A saber. Esa era la gracia. Sentí que de algún modo se iban conectando los puntos. Incluso mi por aquel entonces incipiente interés por

el vídeo y la fotografía tuvo cabida en esta nueva iniciativa: «Hasta que encuentre el material necesario para el libro —pensé—, podría ser una buena idea documentar el viaje cada día en mis redes sociales». Y me puse en marcha.

Fueron unos años alucinantes, saltando de país en país, de hostal en hostal, siempre con la mochila a cuestas y las cámaras preparadas. Todo me parecía nuevo, distinto, interesante. En los primeros dos años y medio me recorrí el mundo de un lado al otro, desde Asia hasta Latinoamérica, completando una vuelta a nuestro planeta. Después, y con la llegada de la pandemia, me asenté en Bali. ¿Cómo no se me había informado antes de que toda aquella belleza estaba a una sola decisión? ¿Por qué en la escuela no se hablaba de la importancia de hacer algo así en algún momento de nuestra vida?

Por supuesto, encontré las historias que buscaba para escribir mi libro. Lo llamé *Vive de forma que te duela marcharte*, y es el libro más bonito del mundo, me lo han dicho mis amigos. (No es broma, deberías leerlo).

Fin de la promo.

Aquella experiencia me hizo descubrir muchas cosas que nunca publiqué, pero que fueron claves también para mi crecimiento personal:

— Descubrí que Fito Cabrales tenía razón: «La tristeza y la alegría viajan el mismo tren». Por muy lejos que vayas, por muy hermoso que sea lo que encuentres en el camino, el dolor viaja contigo hasta que sana.

— Descubrí que para cada problema no existe una única solución, sino muchas. Y que las mejores son aquellas que no limitan a uno mismo ni hieren a los demás.

— Descubrí que si un portero de discoteca jamaicano de dos metros te pide que te vayas, no hace falta que conviertas la consecución de la copa que pagaste en el próximo guion de *Braveheart*. Hay batallas que es mejor no pelear, especialmente si valoras tu físico o quieres conservar tu dinero.

— Descubrí también que hay causas por las que sí vale la pena

entregarse un poco más, como el cuidado del medioambiente y el futuro del planeta. Que, aunque los países tienen fronteras y *dueños*, el mar y el aire es el mismo para todos, y es por ello que debemos tomar decisiones conjuntas y globales.

Y lo que resultó ser tremendamente importante:

— Descubrí que si buceas con un tanque de aire limitado y te lo acabas mientras te sorprende una corriente descendente, si no _____ , te mueres.

Quiero hablarte de esto último.

LA LECCIÓN MÁS IMPORTANTE DEL MUNDO

Ocurrió a finales de mayo de 2021. El material para el libro estaba acabado, impreso y listo para ser distribuido. Contaba con un par de semanas antes de ir a España e iniciar desde allí el tour de presentaciones, y decidí pasarlas buceando en una pequeña isla de Indonesia llamada Nusa Penida.

El plan era el mismo cada mañana: a las ocho en el centro de buceo. Eran unas fechas extraordinarias para esta práctica, dado que el país seguía cerrado al turismo por la pandemia, hecho que las especies marinas agradecieron. Los corales lucían su exuberancia y los peces, libres del ruido de los motores, nadaban a sus anchas.

Una de las mañanas me reuní con el instructor del centro y nos preparamos para salir. El cielo se presentaba soleado y el mar aparentaba calma, no habiendo ningún indicio que presagiara lo que iba a suceder. Tres, dos, uno… ¡al agua!

Durante los primeros veinticinco minutos todo transcurrió con normalidad. Morena aquí, tortuga allá. Pero, de pronto, el mar que nos rodeaba se convirtió en un auténtico desagüe, empujándonos a mi instructor y a mí hacia el fondo del océano con violencia: nos había sorprendido una corriente descendente.

—¡Agárrate a la roca! —me indicó con gestos mi instructor.

Y me agarré, claro. Estábamos a treinta metros de profundidad.

La presión era terrible, como la de un viento del Himalaya. Como la de

un editor las semanas previas a la entrega. Agarrados a la escarpada pared de roca, comenzamos a escalar en dirección a la superficie. Había comprobado el aire restante del tanque un poco antes y todo estaba en orden, así que me limité a trepar como podía y a gritar para mis adentros «¡Aventuraaaaa!». Minutos después, en mitad del lento ascenso, sucedió lo inesperado. El aire dejó de llegar a mis pulmones. Revisé el manómetro. Y la profundidad. Cero bares (= cero aire), 23 metros. *Fuck*.[9]

Miré hacia arriba en busca de un milagro, pero el milagro estaba todavía a muchos metros de distancia y la corriente del océano seguía empujando con fuerza hacia abajo. Nunca vi la luz del sol tan lejana. Aceleré mis movimientos, tenía que llegar como fuera, incluso sabiendo que intentarlo era un sinsentido: mientras más energía empleara, más aire necesitaría, y no tenía. Sentí que era el fin, mi hora, mi lugar, y solo tuve un pensamiento en mi cabeza: mi madre. Ocurría todo muy rápido y, aun así, nunca olvidaré el profundo dolor que sentí en el pecho al imaginar la daga que se clavaría en su corazón al recibir la terrible noticia.

Dirigí entonces la mirada a mi instructor, quien se encontraba sujeto a una roca algún metro más arriba, y le hice gestos de asfixia. La falta de oxígeno y la evidente inexperiencia en un medio para el que no estamos adaptados hizo que me olvidara del «manual del buceador». Ni siquiera había pensado en él cuando noté la ausencia de aire, tan solo en acelerar como fuera. Abalanzándome sobre mi instructor, le hice comprender la gravedad del asunto, a lo que, calmado, respondió entregándome su fuente de aire alternativa y sujetándome la mano. No recuerdo qué pasó entre aquel instante y la llegada a la superficie, pero estaba a salvo.

Al cabo de unas horas, pasado ya el *shock* inicial, empecé a repasar toda la historia. Nunca había sentido estar tan cerca de la muerte y esperaba que aquello supusiera un punto de inflexión en mi vida. Siempre había imaginado que vivir una experiencia así te llevaba a dar un giro radical en tu comportamiento, algo como proclamar el *carpe diem*, pedirle matrimonio a la primera persona que pasara o iniciar un año de continuos voluntariados en poblados remotos. Pero no me ocurrió nada de eso. Para mí la vida seguía igual. A la mañana siguiente, y para evitar que el trauma se consolidara, volví a salir a bucear.

A los pocos días, finalmente, me llegó la revelación que buscaba, y la escribí rápidamente en mis notas: aquella no era la historia del día en que casi pierdo la vida. Era la historia de cómo un ser humano necesita a otro ser humano. De cómo no importa perder la respiración si contamos con el

aire de alguien que bucea a nuestro lado.

La lección que llevarme al resto de los escenarios de mi vida era clara:

No tenemos que hacerlo todo solos (y es una suerte que así sea).

— Descubrí que si buceas con un tanque de aire limitado y te lo acabas mientras te sorprende una corriente descendente, si no tienes a alguien a tu lado, te mueres.

EL MITO DE LA INDEPENDENCIA Y EL DESEO DE VALERNOS SIEMPRE POR NOSOTROS MISMOS

Tal vez nunca te hayas visto sin aire en las aguas de Nusa Penida mientras te sorprende una corriente descendente. Quizá ni siquiera hayas tenido una experiencia próxima a la muerte. Pero es posible que te sientas identificado con un buen puñado de las siguientes afirmaciones (te animo a marcarlas):

- ☐ Me resulta difícil pedir ayuda o un favor.
- ☐ Aunque la situación a veces me desborde, tiendo a resolver los problemas por mí mismo.
- ☐ Cuando me ofrecen ayuda, tengo el impulso de rechazarla.
- ☐ Me incomoda cuando alguien me hace un regalo o me ofrece/presta dinero.
- ☐ No me gusta la idea de que mi pareja pueda ganar más dinero que yo.
- ☐ Si alguien tiene un detalle conmigo, siento que debo devolverlo en el futuro.
- ☐ Me cuesta encajar las críticas con naturalidad o aceptar consejos.
- ☐ Siento recelo con las críticas negativas, pero acepto las positivas.
- ☐ La idea de acudir a un psicólogo o solicitar ayuda profesional me genera rechazo.
- ☐ Antes de pedir ayuda psicológica, intento resolver mis problemas por mi cuenta.
- ☐ Evito llorar delante de otras personas, y si no lo consigo, pido disculpas y trato de calmarme rápidamente.
- ☐ En alguna ocasión he llegado a mentir o exagerar acerca de mis

ingresos o mis logros.

- ☐ En mis redes sociales, tiendo a mostrar mis luces y a esconder mis sombras.
- ☐ No me siento cómodo trabajando en equipo. Prefiero los proyectos personales o liderados por mí.
- ☐ Me motivan frases como «Sé único y excepcional», «Atrévete a brillar» o «Desmárcate de la masa».
- ☐ Tiendo a mostrar que tengo la situación bajo control, incluso cuando por dentro siento estrés o ansiedad.
- ☐ Me cuesta compartir mis emociones negativas con los demás.
- ☐ No suelo pedir perdón, reconocer errores o rectificar mis opiniones.

Si has marcado más de tres, quiero darte la bienvenida al mito de la independencia. (No te preocupes, estamos casi todos en el ajo). Según este mito, el ser humano es un individuo perfectamente capaz de llevar a cabo la mayor parte de sus actividades sin ayuda de nadie. En caso de no lograrlo, esto se deberá a la ausencia de esfuerzo o práctica necesarios, los cuales, por supuesto, puede realizar por sí mismo. En el mito de la independencia, la palabra clave es «más», y el mayor de los temores, no sentirse suficiente:

— Lo suficientemente fuerte.
— Lo suficientemente resolutivo.
— Lo suficientemente exitoso.
— Lo suficientemente inteligente.
— Lo suficientemente delgado.
— Lo suficientemente guapo.
— Lo suficientemente _____ .

La creencia que sustenta este mito es la siguiente: «Mi valía personal depende de mi brillantez. Mientras más fuerte, resolutivo, exitoso, inteligente o atractivo me muestre, más valioso soy y, por consiguiente, más posibilidades tendré de recibir amor e integración». Creencia que protege un temor también subyacente: el miedo a ser tan corrientes y ordinarios que terminemos por ser rechazados. Ante un panorama así, «mejor luchar por destacar».

Es a raíz de estos dos miedos —no ser suficiente y quedarnos

desprovistos de amor— cuando empezamos a hacer cosas extrañas como las señaladas en la lista. Extrañas no desde el punto de vista de nuestra cultura, sino de nuestra naturaleza. Para nuestra cultura, esmerarnos en mostrarnos independientes, brillantes y seguros es de lo más normal. De hecho, es lo que debemos hacer: «Pisa fuerte, no permitas que nadie te ofrezca consejos y finge que te diriges a algún lugar interesante mientras le das un sorbo a tu delicioso *frappuccino*. Por el camino, evita llorar, responsabiliza a los demás de tus desdichas y envuélvelo todo con alguna frase que puedas firmar con tu nombre. (Si te esfuerzas lo suficiente, tal vez te concedan la verificación azul)». Para nuestra naturaleza, sin embargo, todo esto son tonterías. ¿Ser independientes? ¿Rechazar ayuda? ¿Por qué? ¿Para qué? La naturaleza no contempla en su diccionario la palabra «independencia», y el término «suficiente» lo escribe con una nota al pie: «Sin tu tribu, no habrías sobrevivido. Sin el entorno, jamás habrías obtenido los recursos necesarios (aire, agua o alimento). ¿Realmente crees que te bastas por ti mismo?».

A ojos de la naturaleza, la debilidad no es la incapacidad de valerse por uno mismo, sino la incapacidad para contar con el resto.

No es casualidad que a medida que avanza el individualismo en nuestra cultura suban también los índices de ansiedad, depresión y sentimiento de soledad. El «yo me lo guiso, yo me lo como» no le hace bien a nadie que no sea un narcisista. Y hay una razón para que así suceda: estamos diseñados para sobrevivir y avanzar juntos en lugar de separados. Es uno de los pilares fundamentales que acordaron el día de la constitución de Vida S.A. Cuando sus primeros directivos se sentaron para definir las bases, consideraron que, dada nuestra fisionomía y nuestro entorno, debíamos actuar como equipo, lo que afectaba a distintas áreas: la procreación, la crianza, la caza, la defensa… Para que esto sucediera, configuraron nuestra genética de tal modo que las acciones que lleváramos a cabo conjuntamente nos generaran placer, y las que lleváramos en solitario nos produjeran algún tipo de perjuicio, al menos a largo plazo. Hoy sabemos, por ejemplo, que al sentirnos escuchados o valorados liberamos altos niveles de oxitocina (la hormona del amor), así como cuando percibimos confianza o alguien nos toma la mano. Sabemos

también que los abrazos prolongados reducen la presión arterial o fortalecen el sistema inmunológico, y que aquellas personas que construyeron fuertes vínculos a lo largo de su existencia tienen una mayor esperanza de vida.

La independencia —entendida en su estado más absoluto— va en contra de nuestra naturaleza. No somos seres aislados, sino pedacitos de un conjunto. El deseo de sentirnos integrados y formar parte de algo más grande que uno mismo no es ninguna idea romántica, sino una consigna de nuestro ADN. ¿Por qué tanto empeño en valernos únicamente por nuestros propios medios? ¿Por qué tanto esfuerzo en sobresalir o distinguirnos? Tal vez se trate de un paso intermedio entre la excesiva dependencia del pasado y la interdependencia a la que aspiramos en el futuro, momento en el que podremos crear firmes y profundas conexiones sin renunciar por ello a nuestra singularidad. Es lo que en historia se conoce como la dialéctica hegeliana: antes de llegar a una síntesis (interdependencia), hemos de pasar por la tesis (dependencia) y su antítesis (independencia).

El mayor problema del mito de la independencia es que, bueno, es un mito. Esto es, una forma de dar respuesta a una necesidad, en este caso al deseo humano de sentir amor e integración. Y eso está bien. El inconveniente es que no funciona, y de ahí la paradoja:

Apostamos por la independencia como modo de buscar amor, pero mientras más independientes nos mostramos, más dificultamos la obtención de amor.

El camino hacia el amor, la integración y la conexión no pasa por demostrar nuestra imaginaria suficiencia, sino por abrazar nuestra fragilidad, reconocer nuestras carencias y dejar de avergonzarnos por requerir la presencia de otros. No es «yo puedo solo» lo que nos conecta, es «te necesito». Mostrar nuestro lado más brillante, nuestra presunta fortaleza o nuestra habilidad para desenvolvernos sin ayuda es algo que puede provocar atracción en un instante entre los más superficiales, pero que no logrará crear nada profundo. ¿Por qué? Porque cualquier vínculo sólido y duradero necesita de dos verbos: dar y recibir. Para lo primero hace falta un corazón generoso que entregue; para lo segundo, uno humilde que se permita recibir. Y ambos corazones deben residir dentro de cada uno de los dos.

El amor es el encuentro de dos corazones,
uno humilde y otro generoso,
intercambiándose los papeles una y otra
vez.

Sé que si encendemos la tele parece difícil creerlo, y, sin embargo, es nuestra verdad intrínseca: estamos sedientos de amor. Tanto de recibirlo como de entregarlo. Pero hemos de permitir que suceda.

> Compartidos, el dolor es la mitad y la felicidad es el doble.
>
> Anónimo

Dejarnos ayudar no es solo un modo inteligente de mejorar nuestro día a día, es un camino hacia la conexión. La manera en que permitimos a los demás ser parte de nuestra historia e integrarse en nuestra vida. Es la forma de volver al conjunto que anhelamos y al que realmente pertenecemos, nuestra casa.

En aquella inmersión no solo comprendí que a veces necesitamos el aire de un compañero; también su consejo, su visión, su cariño, sus recursos, su protección o su mano tendida. Una lección que espero que, en este momento duro de ruptura, compartas.

Es hora de acudir a tu tribu.

> Ningún jugador es tan bueno como todos juntos.
>
> Alfredo Di Stéfano

EL EQUIPO PARA LA BATALLA: TU ENTORNO DE PERSONAS

El tiempo de duelo es un periodo excepcional para mostrar esta humildad y conectarnos más a nuestra tribu. Si has pasado por otras rupturas es muy probable que recuerdes momentos de gran conexión e integración con los tuyos, más incluso que en etapas de normalidad, y que eso fortaleciera

vuestra amistad. En este sentido, para quien se abre a compartir, el duelo es como la Navidad de las emociones, y tu regalo, aunque sientas que no puedes dar más que lágrimas, es dejarte ayudar.

> El mejor favor que puedes hacerle a un amigo es dejar que te haga un favor.
>
> Anónimo, otra vez

Pero igual que en Navidad no entregas regalos a cualquier desconocido, en el desamor no puedes depositar tu corazón en unas manos cualesquiera. Necesitas calidez, comprensión, empatía, aliento, atención, consejo y diversión. Atributos que no todo el mundo tiene o no todo el mundo te podrá dar.

Algunas veces, todo esto se consigue en una misma persona; otras, tendrás que ir creando tu propia división de soldados donde cada uno desempeñe una misión. Puede pasar que un amigo tuyo tenga la sensibilidad de un estropajo, pero que, sin embargo, sea el número uno sacándote de la cama y llevándote a bailar. O que otro no consiga comprenderte por completo, pero que tenga la capacidad de darte grandes consejos. Todos suman en su labor. Ya sea concentrando todo en una persona o en varias, estas son las necesidades que debes encargarte de cubrir:

a) Tiempo y atención: Pocas situaciones son más desagradables que abrirte a compartir tu dolor o tus dudas con alguien y que no te esté escuchando, tenga prisa o no deje de consultar el teléfono. Muchas veces no hace falta siquiera recibir un consejo, simplemente poder sacar de dentro la pena y verbalizarla (este hecho ya es de por sí sanador). Pero para ello es imprescindible sentir que hay alguien al otro lado acogiendo cada palabra que le dices y dispuesto a quedarse contigo el tiempo necesario.

A pesar de vivir en el mundo de la hiperactividad y la prisa, hay muchas personas encantadas de acompañarte en la adversidad y sentirse partícipes de tu progreso. Son los verdaderos unicornios: no porque no existan, sino porque son únicos. Amigos que no solo te cogerán el teléfono para escuchar, sino que llamarán ellos para preguntar. Seguramente tú hayas sido esa persona para otros en alguna ocasión. Tan solo hay que

saber quiénes son y aceptar que en este proceso solo puede estar quien quiera estar, sin exigencias.

Esta persona, para mí, es _____ .
(escribe aquí su/sus nombre/s)

b) Seguimiento: Toda escucha y compañía ayuda, pero se hace especialmente importante la que se extiende en el tiempo. Es decir, la ofrecida por personas que no solo te ofrecen una primera conversación, sino que te acompañan durante toda la recuperación en la medida en que les es posible.

De nuevo, has de tener especial atención para no volverte demasiado exigente o absorbente. Por mucho que quieran estar a tu lado, también tienen sus vidas y sus propios frentes que atender (por cierto, de vez en cuando pregúntales cómo están). Durante el tiempo de recuperación es normal que entremos en un modo de *yo, yo, yo* que nos haga perder la perspectiva de cuánto estamos demandando o la energía que supone atendernos. Reconóceselo y ten algún detalle.

No te sientas mal por necesitar ser el centro del universo durante un tiempo, pero actúa con medida y cabeza. Si ves que tiendes a requerir mucho tiempo de una misma persona, relaja y reparte. La buena ayuda llega mejor cuando han podido descansar un poquito después de ocho horas escuchándote repetir lo mismo.

Esta persona, para mí, es _____ .

c) Empatía: El desamor trae consigo un aluvión de emociones dolorosas: rabia, tristeza, decepción, frustración, miedo, celos… El corazón se ha hecho añicos y, con ello, un montón de sueños y toda una identidad. ¿Puede haber algo más duro que, además de tener que cargar con todo eso, sentirnos juzgados o incomprendidos?

Todas las emociones que acabo de mencionarte (y muchas otras) son difíciles de compartir a campo abierto, ya que están sujetas a juicios y estigmas. Quien se enfada o se frustra puede ser tachado de agresivo; quien se entristece o se decepciona, de débil; el celoso, de posesivo… y es curioso, porque son emociones humanas que nos ocurren a todos, incluso a quienes las enmascaran o protegen. Son precisamente estos últimos quienes las critican o no las comprenden. Sin embargo, para las personas que viven

con el corazón descubierto, cualquier emoción tiene sentido, y cuando eres tú quien la sufre, son capaces de abrazarte, pues saben lo que es sentirla ellos mismos. Es el poder de la empatía, hacerte sentir que no estás solo; transmitirte con palabras o con gestos un «sé lo que estás pasando, he estado ahí».

A la hora de compartir tu historia es fundamental que cuentes con personas empáticas y, al mismo tiempo, que evites a estas otras:

— La persona que te hace sentir que la has defraudado. Siempre te vio como un referente de fortaleza o saber hacer, y ahora que te encuentra vulnerable se muestra decepcionada.
— La persona que te culpa o responsabiliza. Le cuesta tanto mirar de frente a tu dolor que te reprocha: «Es que tú también…», «¡Cómo pudiste!», «¡Te lo tienes bien merecido!».
— La persona que responde ofreciendo soluciones rápidamente (para evitar su incomodidad) cuando solo necesitas desahogarte: «¿Has pensado en ir a un psicólogo?», «¡Lo que tienes que hacer es abrirte Tinder ya!».
— La persona que aprovecha tu historia para un revanchismo personal: «¡Mira que te lo dije!», «¿Lo ves? Si es que estaba claro…».
— La persona que siente vergüenza ajena: «Bueno, pero tampoco hace falta que todos te vean llorar, estamos en un lugar público».
— La persona que emplea tu historia para hablar de la suya: «Uy, si eso te parece grave, espera que te cuente lo que me pasó a mí».
— La persona que no conecta o no lo siente realmente, respondiendo mecánicamente: Emoji de carita triste + emoji de corazón roto + emoji de brazo fuerte.

Como ves, la diferencia entre compartir nuestra historia y nuestro estado anímico con una persona que nos comprende («no estás solo, yo he estado ahí») y otra que no lo hace es abismal. La primera contribuirá a nuestra sanación, la segunda nos hará sentir avergonzados.

Esta persona, para mí, es _____ .

d) Consejo: Una de las mejores cosas que puedes hacer durante tu ruptura es leer libros de crecimiento personal que te ayuden a encontrar respuestas, a marcar un camino y a reparar tu autoestima dañada. Hay

mucha sabiduría acumulada en las estanterías y personas que han vivido lo mismo que tú con anterioridad. Con todo, es difícil que un libro acierte por completo y al detalle en lo que te ocurre a ti. Cada persona tiene sus propios matices y la generalidad de una obra no puede llegar a todos los rincones de tu singularidad. Un amigo (o familiar) bien trabajado interiormente sí puede hacerlo. Alguien que conozca tu historia a fondo y, por supuesto, a ti.

Sí, hay libros que son como amigos; pero también amigos que son como libros. Una gran idea es contar con los dos.

Dar buenos consejos es distinto a dorar la píldora. Y debes tener clara la diferencia. Hay veces que necesitamos a personas que nos den la razón en todo o que maldigan a nuestra expareja más que nosotros, cierto, pero no tengo muy claro que eso sea una buena solución a largo plazo. Un «tía, no te merecía ese niñato» puede aliviar un rato, pero no aporta nada de valor al centro del asunto: tu recuperación y posterior crecimiento.

El buen consejero es alguien preocupado por tu crecimiento personal, lo que incluye una visión dirigida a la objetividad, el amor propio, la gratitud y el perdón. Los amigos (y los libros) que toman una posición demasiado imparcial o agresiva respecto a nuestros conflictos no nos convierten en mejores personas, sino que aumentan nuestros traumas e inseguridad para el futuro. A veces, encontrar a alguien que señale con amor nuestras flaquezas vale más que cualquiera que nos toque las palmas para salir del paso.

Durante el duelo hay tiempo para todo —por supuesto, también para el colega más radical—, pero es fundamental contar siempre con personas serenas y sabias.

Esta persona, para mí, es _____ .

e) Guía: Al igual que ocurre con el buen consejero, hay personas que tienen el don de ser luz para guiarte en los momentos de oscuridad. Amigos faro que te marcarán el camino cuando te pierdas y que, si es preciso, quemarán las naves por ti para que no vuelvas atrás. Necesitas al menos uno así en esta etapa. Alguien emocionalmente equilibrado que pueda ofrecerte la claridad y perspectiva que en el momento actual no tienes. Puedes considerar a esta persona como tu «conductor designado» (ya sabes, el amigo sobrio que conduce el coche cuando tú has bebido). Es posible que mientras estás bajo las emociones propias de la ruptura creas que

puedes conducir tú, pero, créeme, hay veces que es mejor que no lo hagas. Si por ti fuera, habría momentos en los que volverías atrás sin pensarlo dos veces, o domingos en los que mandarías un mensaje a tu ex contándole lo mucho que lo extrañas, y no debes. Estos amigos lo saben bien. ¡Delega! Entrégales tu confianza y el volante cuando sea preciso.

Son las mismas personas a quienes debes darles tu lista de aspectos negativos de tu ex para que te los recuerden las veces que haga falta; los mismos que te quitarán el teléfono de las manos los días que bebas o te atarán a la farola cuando empieces a soltar argumentos irracionales de por qué vas a iniciar una reconquista. En fin, los amigos que saben lo que es bueno para ti y actúan en consecuencia (aunque rechistes). Oro puro.

Esta persona, para mí, es _____ .

f) (Des)distracción y diversión: ¿Recuerdas cuando un par de capítulos atrás te hablé de la idea de volver a conectar con «la verdad universal»? Pues hay personas que ya viven ahí. No parecen tan sabios como algunos de los mejores consejeros, y rara vez hablan de cosas demasiado profundas, pero en realidad son los más inteligentes de todos: saben ser felices. Solo por eso ya vale la pena seguirlos.

A lo largo del duelo, dos de los mayores desafíos son salir de la cama y cortar con *el bucle interminable de pensamientos recurrentes*. Hacerlo por uno mismo es posible (te he dado claves en este libro), pero es más fácil lograrlo con ayuda.

¿Por qué no incrementar tu número de síes? ¿Por qué no acercarte ahora más que nunca a esas personas que suelen hacer planes divertidos? Puedes también —nivel maestro— anticiparte a ti mismo y pedirle a tu grupo de amigos que te obliguen a sumarte los días que te niegues. Conozco a verdaderos expertos en tocar timbres, derribar puertas, trepar ventanas o sacarte de los pelos cuando el contexto así lo exige.

Generalmente, la dificultad no está en implicarse con la actividad, sino en arrancar. Ya te puse un ejemplo con el tenis, pero te lo recuerdo con las carreras de coches: una vez has puesto el pie fuera de la cama, te has medio arreglado y has llegado a la nueva pista de karts, lo único que ocupará tu cabeza es si adelantar a esos malditos bastardos por la derecha o por la izquierda, en la recta o en la chicane. El secreto está siempre en dar el primer paso.

Lo que en ocasiones parece más superficial, suele ser en realidad parte

de la esencia de la vida. Una partida de bolos, un tardeo de «gin y charla» o una mañana de kayak pueden ser más beneficiosos para tu recuperación que cien horas filosofando sobre el amor y el desamor. La vida es a veces muy sencilla. Por favor, no te conviertas en una de esas personas que se pasan el día dándole vueltas a todo. Para eso están los escritores de crecimiento personal. ¡Ah, esas gentes!

Esta persona, para mí, es _____ .

Antes de seguir avanzando, quiero sugerirte algo importante: nunca olvides quién estuvo a tu lado en los tiempos difíciles. Otro día pueden ser ellos quienes necesiten tu mano.

Contar con alguien en la dificultad no es una suerte, es una necesidad.

LIBRO II

CONMIGO

EL CAMINO DE LA SANACIÓN
Y LA TRANSFORMACIÓN
De la liberación a la revolución

El regalo del duelo es la transformación

> Parece existir un solo camino para poner fin a la agonía y limitar el daño que deja un corazón roto: la neurobiología lo llama salto evolutivo y la psicología, aumento de conciencia.
>
> GINETTE PARIS

Cuenta la leyenda que en una remota isla de Indonesia había una montaña sagrada coronada por un templo construido siglos atrás. Sus antepasados habían colocado cada piedra con esmero para que resistiera el paso del tiempo y poder así honrar a sus dioses durante toda la eternidad. El templo podía contemplarse desde cada rincón de la isla, y estaba abierto a sus aldeanos para que cualquiera pudiera retirarse a meditar o participar de las innumerables ceremonias celebradas en torno a los ciclos de la luna. Entre la belleza de su vegetación tropical y bloques de piedra volcánica se alzaba un altar formado por un conjunto de rocas verticales que protegían una figura de barro de gran tamaño a la que llamaban *jiwa*, que en el idioma local significaba «alma». Las rocas estaban dispuestas de tal manera que la luz del sol únicamente podía penetrar a través de ellas un día del año —al inicio de la temporada seca—, y tan solo durante unas pocas horas. Era el día del inicio de la temporada seca, momento en que los rayos del sol eran más fuertes y poderosos, capaces de derretir por completo la *jiwa*, su figura de barro.

Cada vez que este extraordinario fenómeno se producía, uno de sus habitantes —escogido durante el año a través de duras pruebas de pesca—

tenía la oportunidad de acudir al templo y moldear con sus manos la arcilla derretida de la forma que deseara, lo que saliera de su corazón. La obra que diseñara permanecería intacta hasta el año siguiente, cuando la figura se derritiera de nuevo y fuera moldeada por su sucesor.

Para los aldeanos de aquella isla, resultar elegidos era el mayor honor que podían recibir en vida, y por ello se esforzaban a lo largo de todo el año por lograr grandes y abundantes capturas. Algunos, en su afán por ser los vencedores, zarpaban en sus barcos mar adentro en busca de algún pescado sin igual, no volviendo a tierra durante semanas o incluso meses.

La *jiwa* daba orden y sentido a la isla, por eso todos la veneraban. Pero escondía un secreto. Un misterio que solo los sacerdotes conocían: al moldear el barro con sus manos, moldeaban también el ánimo y el temperamento de todos los habitantes, quienes se transformaban con acuerdo a la figura diseñada.

Así, un año, un joven aventurero diseñó un barco, haciendo de los aldeanos personas más osadas y curiosas. En otra ocasión, una mujer moldeó un precioso instrumento musical de cuerda, trayendo la alegría y la danza a toda la isla. En otra, la figura de una hoz convirtió al pueblo en disciplinado y trabajador, dando lugar a la mayor colecta de alimentos que jamás habían conocido. Las nuevas figuras sustituían a las anteriores, año tras año, siempre seguidas de una profunda transformación en sus habitantes.

Pero uno de los años sucedió algo inesperado, cuando uno de los hombres más hábiles en el arte de la pesca fue el elegido para moldear la arcilla. Llegado el día, ascendió la montaña, entró en el templo y aguardó paciente al instante en que los rayos del sol penetraran entre las rocas del altar y derritieran la figura de barro. Cuando finalmente se produjo, creó rápidamente su propia obra en la *jiwa*: una mística y tenebrosa calavera.

Los días siguientes apenas pudo apreciarse algún cambio entre los habitantes, pero poco a poco la crispación, el mal humor y la desconfianza inundaron cada recodo de la isla. Comenzaron discutiendo en los intercambios comerciales. Después, los juegos locales se convirtieron en verdaderas disputas personales. Con el transcurso de los meses ya no había fiestas, ni bailes, ni alegría. Hasta que, finalmente, llegó la guerra. Vecinos contra vecinos. Amigos contra amigos. Familias contra familias. Todos contra todos.

El cielo, frecuentemente soleado, permanecía cubierto de nubes negras mientras la lluvia caía sin cesar. Los cuerpos caían uno tras otro, tiñendo

con el rojo de la sangre los que hasta entonces siempre fueron ríos de agua clara. Se avecinaba el final de la vida en la isla.

Con casi la mitad de sus habitantes ya desaparecidos, llegó un pequeño barco a la isla. Era Mirah, una joven de ojos brillantes que había salido de pesca durante todo el año en busca de la mayor captura de todas, con el deseo de ser la siguiente elegida para dar forma a la *jiwa* de barro. Cuando atracó su embarcación en la orilla, descubrió todo cuanto había sucedido en su ausencia. Lo que un día fue paz y alegría ahora era el mismo infierno, y el mundo que había conocido ya no existía. Sus brillantes ojos se inundaron de lágrimas. Desolada, cayó de rodillas junto a su barco varado.

Pero entonces se obró el milagro. Era el primer día de la temporada seca, y el cielo se abrió para anunciarlo. Mirah, abrazándose a sus últimas fuerzas, se puso en pie, secó sus lágrimas y echó a correr en dirección a la montaña. Una vez allí, ascendió al templo, y una vez en el templo, entró en el altar. Nadie la había podido elegir vencedora, pero su coraje y ambición la hicieron sentirse la ganadora. Al llegar la hora, los rayos penetraron entre las verticales rocas, derritiendo la calavera que tanto daño había hecho al poblado. Mirah, con su bello corazón, esculpió entonces su obra: una preciosa vasija de barro pensada para que cada habitante de la isla pudiera depositar una flor.

Como cada año ocurrió la transformación. La guerra cesó de inmediato. Los hermanos que antes se peleaban ahora se abrazaban. Los amigos y vecinos que antes discutían ahora comerciaban, cantaban y danzaban. Y todos juntos, cada noche de luna llena, comenzaron a llevar al templo la más preciosa flor de su jardín.

Desde aquel día, el secreto dejó de ser exclusivo de los sacerdotes. Ahora todo el mundo sabía que la forma en que moldeas el alma transforma el mundo que se muestra alrededor.

ENCONTRAR LA LUZ EN LA SOMBRA

Estoy convencido de que todos vivimos de alguna manera en este cuento, aunque con algunos matices, claro. En el caso de una ruptura amorosa, la llegada de una luz capaz de derretir nuestro barro —nuestra alma o *jiwa*— no sucede de manera predecible, sino inesperada. El problema es que solemos entenderlo al revés y, fruto del dolor, llamamos a la luz «sombra». Funciona así: pensamos que solo porque algo es doloroso es malo, y que

solo porque algo es placentero es bueno. Y no es necesariamente cierto. ¿Por qué? Porque el medidor de una buena etapa no es el placer, sino el crecimiento.

Si no me crees, puedes preguntar a todas las personas que desperdiciaron su vida por confiar únicamente en lo que les resultaba agradable. O, al contrario, a todos aquellos que, tras años de sacrificio y dificultad, alcanzaron un sueño. O, qué sé yo, a Sylvester Stallone y sus duros entrenamientos para lograr su cuerpo deseado. O a Sigmund Freud, quien en un momento de lucidez declaró: «Algún día, en retrospectiva, los años de esfuerzo te parecerán los más hermosos». La verdad es tan arrolladora que permite comparar las sabidurías de Sylvester Stallone y Sigmund Freud. Mano a mano. Tan universal que vale la pena repetirla:

El medidor de una buena etapa no es el placer, sino el crecimiento.

Así es como entiendo el dolor de una ruptura amorosa: una luz que viene para derretir *nuestro barro* y brindarnos la posibilidad de moldear nuestra vida de una manera diferente. De renovarnos. Una luz con apariencia de sombra que aparece por un tiempo limitado y que luego se va, dejando en nuestras manos —ya seca— la figura que hayamos diseñado durante el tiempo en el que el barro estaba blando.

De algún modo, vendría a ser como la puerta que se abre y se cierra de *Poltergeist*: pasas ahora o te quedas atrapado en tu vieja realidad hasta quién sabe cuándo. O, volviendo a la arcilla, como cuando las estrellas de Hollywood dejan su huella en el Paseo de la Fama: la silueta que verás en el futuro será la misma que hoy dejes grabada.

Asumo la dificultad de que coincidas conmigo en un momento tan delicado —tampoco es necesario que lo hagas ahora—, así como el desafío ante el que me encuentro para no caer en la filosofía del «todo es súper mega guay» que tanto nos aleja de la verdad de la vida. Pero tengo motivos para el optimismo. El primero es que hoy lo veo desde fuera, en perspectiva; el segundo, que he estado *ahí,* varias veces; y el tercero, que he dedicado más de quince años al estudio del crecimiento humano y he comprobado algo que hubiera deseado que no fuera cierto: las personas nos sentimos más motivadas y receptivas al cambio cuando la vida nos golpea.

Como señaló Anónimo —posiblemente, el más prolífico de todos los escritores—: «Cuando tienes el corazón roto, las grietas permiten que entre

la luz».

Detrás de un duelo hay siempre lecciones que aprender.

En realidad, no se trata de ningún secreto. Como tampoco de un truco de magia o de un bonito cuento, sino que existe una respuesta biológica que lo explica; una razón puramente adaptativa. En los momentos de vacío y dolor, el cerebro necesita nuevas respuestas, una forma de ordenar el mundo más eficaz que no le lleve de vuelta al sufrimiento. (*Se ablanda nuestro barro*). A través del padecimiento, nuestro cerebro descubre que algo no funciona bien y que, por tanto, ha de cambiar alguno de sus patrones, volviéndose más atento y moldeable hasta que encuentra nuevas «certezas». Es la razón por la que cambiamos nuestra forma de mirar la *realidad* después de recibir los golpes de la vida. Necesitamos renovar nuestra visión y comprensión de cuanto nos rodea. Para ello, el cerebro lleva a cabo una revisión de las viejas conexiones sinápticas —la manera en que se comunican las neuronas— y comienza a sustituirlas por otras más funcionales para el nuevo contexto. Una vez logrado, reduce su actividad. (*Se seca nuestro barro*).

Es lo que se conoce como neuroplasticidad, y lo que demuestra que todos aquellos que decían categóricamente que «las personas adultas ya no cambian» estaban equivocados. Y es también la base que sustenta el ADN de toda naturaleza: adaptarse o *morir*. Fue el legado más relevante de Charles Darwin, un señor con barba muy importante que buscaba aves con patas azules en mitad del Pacífico mientras escribía cosas trascendentes sobre la evolución. Un día dijo: «No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio». Y pareció gustar.

» Esta es la idea: la persona que moldeas en la fase de dolor (nivel de apertura al cambio alto) es la persona que serás en el futuro, cuando el dolor ha remitido (nivel de apertura al cambio bajo).

Comprender esta regla de nuestra naturaleza nos pone en una situación de ventaja. En primer lugar, porque le da un significado distinto al dolor. Nos hace entender que la sombra es en realidad luz si la empleamos para hacer cambios que en otras etapas de la vida adulta nos resultan

arduamente complicados. (Solo la infancia y la adolescencia muestran niveles tan elevados de apertura a la transformación). Y, en segundo lugar, porque nos permite la elaboración de un cambio consciente y premeditado: sabemos que hemos entrado en «modo absorción de aprendizajes», que *nuestro barro está blando* y en algún momento *se secará*, ¿por qué no aprovecharlo para realizar la mayor revolución de nuestra vida?

> El sufrimiento es el cincel que Dios emplea para perfeccionar al hombre.
>
> C. S. Lewis

CAMBIAR ESTÁ EN NUESTRA NATURALEZA

Durante el proceso de búsqueda de «certezas» nuevas y más adaptativas, las posibilidades son ilimitadas. Es la forma en que procede la naturaleza desde el principio de los tiempos. Basta con abrir los ojos en mitad de la siesta y atender durante unos minutos al documental que sigue reproduciéndose de fondo para descubrir un sinfín de maneras en las que *la vida* ha logrado seguir adelante de un modo increíblemente ingenioso. En él, verás plantas que toman su alimento del suelo y plantas que se tragan los insectos que se posan sobre ellas. Aves que construyen nidos sobre campanarios y otras que, si ven un pez, bucean. Serpientes que engullen a sus presas de un bocado, roedores que guardan entre sus carrillos la comida y hormigas que hacen despensa para el invierno. Arañas terrestres que crean telas geométricas capaces de capturar libélulas y nutrias que abren mejillones golpeándolos contra una roca. (Te lo juro. Sale en la tele).

La forma de conquista y reproducción no es menos fascinante. Hay abejas que van de flor en flor y ratoncillos que prefieren estar juntos para siempre. Nemos que cambian de sexo, hembras con pene, machos con vagina y caballitos de mar que, viendo cómo está el mercado, mejor se lo hacen ellos todo. Ciervos que pelean por una cierva y avecillas tropicales que pían y pían mientras danzan con sus mejores plumas hasta que, por agotamiento o hipnosis, obtienen el sí de *sus* pretendidas hembras.

¿Por qué te cuento esto? Porque quiero que recuerdes que la transformación está presente en toda la naturaleza. Ya sea para crear especies diferentes, para evolucionar cada una de ellas con el transcurso de los milenios o para corregir sobre la marcha lo que no funciona *bien*. El

cambio es la forma que tiene Vida S.A. de seguir existiendo: la propia vida sobreviviendo.

> Qué extraño que la naturaleza de la vida sea el cambio, pero la naturaleza de los seres humanos sea resistirse al cambio.
>
> ELIZABETH LESSER

Verás, hay algo que me gustaría que acordemos antes de adentrarnos en este segundo libro: que cambiamos, crecemos, evolucionamos y tenemos la opción de moldear a la persona en que nos queremos convertir. Y que los momentos de sufrimiento son el mejor momento. Que no hay lugar ni circunstancia donde no podamos elegir qué escribimos en la siguiente página, aunque sea feo o con mala letra. Te lo digo yo, que soy escritor, y puedo escoger la manera de terminar cada párrafo, por raro que langosta.

¿De acuerdo? (Puedes elegir libremente entre las siguientes dos opciones):

Sí ☐ Sí ☐

EL CLUB DE LOS ENFADADOS CON LA VIDA (CEV)

Por supuesto, tener libertad para transformarnos implica la posibilidad de tomar muchos caminos, y mientras nos hagan sobrevivir todos son válidos. Al igual que ocurre en la naturaleza, cada uno encuentra su manera. Pero creo que hay algo más que seguir adelante, y es el *cómo*. En el caso de una ruptura amorosa, esto es extremadamente delicado, pues suele venir acompañada de tanto dolor que corremos el riesgo de evolucionar desde la rabia, las heridas, la tristeza o la desesperanza.

En este sentido, hay un grupo particularmente curioso y del que vamos a tratar de no formar parte. Yo lo llamo *El club de los enfadados con la vida*. Para sus integrantes, el CEV. Comparten carnet. Son aquellos que tras sus reveses amorosos dicen cosas como «todas están locas» o «los hombres son todos iguales». En su versión más light tal vez solo digan «ya no quedan personas buenas» o «todo el pescado está vendido», pero ese es solo un intento de formar parte del club. Nada demasiado preocupante. Los

grandes miembros del CEV miden la vida por sus experiencias pasadas o, lo que es peor, por su interpretación enfadada de las experiencias pasadas. En lugar de crear pétalos de barro para adaptarse, han creado espinas, y se pasan la vida en alerta o a la defensiva, lo que a su vez genera un montón de experiencias negativas que realimentan su idea de que el mundo es una amenaza. Son las personas que acuden a una cita buscando *banderas rojas* en tu forma de coger el tenedor o que se levantan en mitad de la cena al enterarse de que eres tauro. En lugar de darle una oportunidad a un presente bello y abundante, imaginan un futuro hostil y escaso, tratando de convencer a los demás de que esa es la visión correcta. Son esas personas que durante meses se pasan el día dando la matraca a sus *amigos* sobre lo terrible que se portaron con ellas sin que ninguno, por lástima o por pereza, se atreva a contestar: «Oye, ¿no crees que podías haberte ido antes? ¿Has probado a hacerte cargo de tus decisiones?». Quien lo hace, corre el riesgo de ser rechazado. Y es que en el CEV son buenos juntándose entre ellos. Es la única manera en la que lo irracional puede sobrevivir.

Como en todo club, hay jerarquías y presidentes. Los más altos cargos los ocupan aquellos que emplean su tiempo en hacer daño a quienes formaron parte de su historia. En lugar de agradecer o seguir sin más por su camino, se dedican a pincharles las ruedas, insultarlos, difamarlos en las redes sociales o mandar mensajes destructivos a sus siguientes parejas. Son los causantes de que ahora mismo te duela la espalda, pues en algún rincón recóndito de una oscura habitación iluminada con velas te están haciendo vudú con agujas de calceta.

Podría continuar, pero me estoy dando cuenta de que mientras escribo esto yo también me estoy enfadando, y es que esa es otra característica del CEV: su actitud es altamente contagiosa. A buen seguro los conoces y, si no, como dice el famoso *meme*, tal vez una de esas personas seas tú.

> La derrota tiene una dignidad que la victoria no conoce.
>
> JORGE LUIS BORGES

CREAR BELLEZA DEL DOLOR (I)

Te diré lo que imagino. Imagino que en este revés de la vida haces del dolor un aliado y construyes sobre él algo hermoso. Una versión mejorada

de ti. Más amable, más valiente, más honesta y compasiva.

Imagino que rehúyes la tentación de vivir en alerta y enfadado. Que no dañas por haber sido dañado. Que no cargas al futuro con tus heridas del pasado.

Imagino que aprovechas este proceso para mirar también tus errores y abordar las nuevas oportunidades con nuevas herramientas, más preparado. Que revisas tus viejos valores, tu actitud, tus hábitos y tus patrones. Sin orgullo. Sin pretextos. Sin otra razón que seguir creciendo.

Imagino que te haces dueño de tus decisiones y, con ello, de tu propio camino. Y que te permites nacer de nuevo.

Si te animas, lograrás la forma más ingeniosa y elevada de transformación que pueda conocer la naturaleza. Más que tejer telas de araña para atrapar libélulas. Más incluso que abrir mejillones contra las rocas. Pues nada existe más ingenioso que, a pesar del dolor, convertirnos en personas buenas, compasivas y agradecidas. Nada más elevado que, en mitad de todo el barro, hacer crecer una flor.

Bienvenido a tu gran revolución.

Protegiendo la transformación

> Deja que el resto haga lo que sea, mientras tú haces lo que sea necesario.
>
> GRANT CARDONE

Hace ya algunos años mi mundo se paró de un día para otro. El amor por el que había apostado llegó a su fin y, aunque sabía que separarnos era lo correcto, quedé completamente abatido.

Por aquel entonces no pensaba que un duelo pudiera ser una *luz* o una oportunidad para crecer, qué va, más bien me parecía una mierda, la peor de las *sombras*, y cualquiera que hubiera venido a decirme que aquel dolor en el pecho era un regalo se las tendría que haber visto con mis colmillos afilados.

Las semanas posteriores a la ruptura no quería hacer otra cosa que quedarme en la cama, con la cabeza totalmente cubierta bajo la sábana y la única compañía de una aplicación de radio con la que sintonizar emisoras que pudieran hacerme olvidar lo que estaba sucediendo. Era un completo despojo, un ovillo, una fábrica de bolitas para el pijama… y de no ser porque ya había pasado por otras rupturas hubiera creído que aquella tormenta duraría para siempre.

Era como si el tiempo no avanzara, como vivir en pausa, pero solo en mi mente. Fuera de mí la vida avanzaba y debía adaptarme. O no.

En este sentido, mi mayor preocupación era qué hacer con mi trabajo, especialmente con la parte de creación de contenidos en mis redes sociales, donde suelo mostrarme para contar cómo van mis escritos, mis pequeños aprendizajes y mis viajes. No tenía ninguna sonrisa que ofrecer, tampoco

energía, y las lágrimas que continuamente brotaban de mis ojos prefería guardarlas para mí. Hace tiempo que aprendí que hay verdades que no puedes regalarle a todo el mundo, y que el gran desafío de la autenticidad, más que ser uno mismo, es elegir bien con quién serlo. Desde luego, las redes sociales no son el mejor lugar donde dejar al desnudo nuestro corazón. Para eso están los buenos amigos, la familia y las personas que sabemos que van a cuidarlo.

Tampoco quería compartir escritos que nacieran de la rabia, y a días la sentía. *El club de los enfadados con la vida* me había enviado varias invitaciones y opté por rechazarlas. *Facturar* con el dolor, sobre todo si este puede implicar a otras personas, está completamente fuera de mis valores. Nunca he llevado bien que haya personas que utilicen las redes para descargar su ira, victimizar o buscar aliados entre una audiencia que desconoce las historias que hay detrás. Si en esta etapa podía dejar un buen mensaje, lo haría a través del silencio.

No hace falta destrozar un corazón para reparar el tuyo.

Sin pensarlo un minuto más, cerré mis vías de contacto con el exterior durante casi seis meses, empezando por mis redes sociales. Limité también el uso de mi WhatsApp a las personas más cercanas y, como estado, escribí: «Seguramente no responda» (con emoticono de palmera).

Fue una decisión desesperada fruto de mi apatía y mis valores, nada más que eso. Lo que no sabía es que se convertiría en una de las mejores decisiones de mi vida.

La primera consecuencia de desconectar con lo que sucedía fuera fue empezar a hacerlo con lo que sucedía dentro. La segunda fue observar cómo el tiempo parecía expandirse. No solo porque cuando sufrimos los días parecen más largos, sino porque cuando reducimos nuestro número de interacciones, las horas del día se dilatan. Pero lo que podría sonar a gran noticia —¡más vida!—, para mí resultaba un problema. Llevaba tantos años pendiente de lo que ocurría en el exterior, creando, compartiendo e interconectado, que había olvidado cómo narices se vivía sin producir nada, tan solo siendo. Darme cuenta de eso me produjo un gran *shock*: había llegado al punto de no saber cómo decorar un árbol de Navidad sin grabarlo; de salir a pasear y sentir que necesitaba más estímulos; de mirar la hora esperando que sucediera algo. No solo se me había roto el corazón,

sino que estaba mucho más jodido de lo que pensaba.

Al verme en este estado, una amiga me preguntó:

—¿Cuándo fue la última vez que te dedicaste solo a ti?

—¿A mí solo? ¿No es eso egoísta?

Y otra más:

—¿Cuándo fue la última vez que pusiste atención en vivir solamente el presente?

—¿El pre… qué?

Muy jodido.

Si un día me tuve por un tipo profundo, en aquel momento solo pude descubrir la profundidad de mi vacío. «¿Qué hacer cuando la manera en la que solías vivir ya no es posible?». Dos fueron mis respuestas: llorar… ¡y reinventarme!

Lo primero se me daba estupendamente; lo segundo lo leí en una camiseta. Y me pareció una gran idea. Como no sabía por dónde empezar, probé diciéndole que sí a todo lo que antes decía que no. Y la rueda se puso en marcha. Cada actividad que iniciaba me llevaba a otra y, en menos tiempo de lo que pudiera imaginar, ya estaba haciendo un montón de cosas, muchas de ellas nuevas para mí: un curso de salsa, aprender indonesio, tocar la guitarra, cocinar, plantar tomates, bucear, rescatar gatos, meditar, fotografiar caracoles… Parecía que la vida sin teléfono no estaba tan mal, pero junto a las luces convivían también las sombras. Me sentía profundamente triste y enfadado, lo que pagué con un sinfín de libros y vídeos de inspiración y *autoayuda*. Durante meses, no hubo un solo día en que no pasara varias horas tratando de entender un poco mejor al ser humano y, sobre todo, de entenderme a mí. Cada teoría que encontraba la revisaba, la analizaba y la sopesaba, escribiendo en un bloc de notas las conclusiones a las que llegaba y los consejos que a mí me servían. Por supuesto, leí mucho sobre duelos y rupturas, pero también sobre sueños, salud y relaciones interpersonales. Era como si hubiera vuelto a la infancia, dispuesto a aprender sobre cualquier aspecto de la vida: curioso con todo, cerrado a nada.

Pero hay algo que ningún libro pudo calmar: el dolor de la soledad. No me refiero a la ausencia de amigos o familia —ellos estuvieron a mi lado—, sino a la sensación de tener el corazón deseoso de amar, pero no a la persona. Era como acumular en las manos un millón de sueños y cariño, pero no saber dónde depositarlos. Quería cuidar, compartir, abrazar, besar, tocar… pero ¿a quién?

Tratando de aliviar ese vacío, besé en una ocasión a una chica. Tardé dos minutos en fingir que debía irme. No soporté la idea de entregarme a alguien a quien apenas conocía, a lo que se sumó la sensación de haberle sido infiel a quien hacía meses que ya no estaba en mi vida. Me pasé todo el camino de vuelta a casa llorando. Decidí entonces que no era tiempo para conocer a nadie, por mi bien y por el suyo, y que si tenía necesidad de sentir el calor de otra persona, lo mejor era optar por hacerme masajes. Conté cuarenta y cinco en tan solo tres meses. Sonaba triste, pero funcionaba. Me hacía sentir cuidado, atendido y, por alguna razón, especial. Tiempo después aprendí lo beneficioso que es para las personas ser tocados por otras personas.

De las incontables sesiones de masaje aprendí la importancia de premiarme. «¿Por qué? ¿Por ser un despojo?». No. Por ser una persona bonita. Porque, sí, también tuve que aprender a decirme cosas buenas, incluso cuando no hacía *nada* por *merecerlas*. Los premios consistían básicamente en hacer lo que me diera la gana. A cada segundo y a discreción. Lo que comenzó con masajes casi a diario siguió con todas las hamburguesas y todos los helados que encontré a mi paso. Cuando vi que esto tampoco era muy sano, me apunté al gimnasio y a cuantos partidos de pádel me fuera posible. Vi mil y una películas y no me perdí un solo atardecer. Como en ese momento andaba por Asia, aproveché para ver volcanes, tiburones, aguas cristalinas, selvas, orangutanes… ¡Tenía sed de belleza! Seguí con mi filosofía de «sí a todo», y cuando quise darme cuenta estaba en Persépolis (Irán) viendo las ruinas dejadas por Alejandro Magno.

Un día, recuerdo, no pensé en mi dolor hasta las 23.54. ¡Había vuelto a sonreír! Y aquella sonrisa se quedó por mucho mucho tiempo. Al parecer, es lo que se conoce como «el gran clic», el instante que da paso al alba tras la oscuridad.

Antes de volver a la *normalidad* —y al trabajo— consulté mi cuenta corriente. Y, bueno, ya sabes lo que pasa cuando gastas pero no ingresas. Pasa que te arrepientes.

En mi caso, me arrepentí profundamente.
No de quedarme sin dinero, sino de no haber sabido
cuidarme y quererme muchos años antes.

PROTEGER EL CRECIMIENTO

Aquel año fue uno de los más difíciles de mi vida, y, sin embargo, también fue uno de los mejores. Desde luego, no desde el punto de vista de la alegría —nunca antes había llorado tanto—, pero sí desde el punto de vista del crecimiento. Durante aquellos casi seis meses de «desconexión» (y algunos más de consolidación) revisé mis valores más arraigados, trabajé sobre mis problemas de ansiedad e hiperproductividad, redefiní lo que para mí era importante, empecé a cuidar mi alimentación y mi cuerpo, comprendí lo que era «estar presente» y me volví más selectivo en mis relaciones sociales. Aprendí más de mí mismo y de mis emociones que en diez años juntos, e incorporé a mi vida un montón de herramientas nuevas que en el futuro me servirían para tomar mejores decisiones y afrontar con más confianza los desafíos que pudieran aparecer. Lo que incluía el amor. Sin lugar a dudas, si comparaba a la persona que era antes de mi ruptura con la que era después, había dado uno de los saltos evolutivos de mi vida.

Pero aquel crecimiento no vino de la nada. Vino de poner atención en lo que me estaba sucediendo. Vino de no retirarle la mirada al dolor. Vino de saber estar a solas. Vino de abrirme a estar equivocado. Y, sobre todo, vino de una decisión: parar el tiempo que fuera necesario para atenderme y observar.

Mentiría si te dijera que la gran transformación que sufrí estaba en mis planes al producirse la ruptura. Como te dije antes, paré porque no tenía fuerzas y porque no quería transmitir mi dolor a otras personas. Fue tiempo después, al concluir mi proceso, cuando me di cuenta de que lo que en realidad había hecho era proteger mi periodo de duelo y, con ello, favorecer el regalo de la transformación.

Con frecuencia, llevamos a cabo el comportamiento contrario. Cuando nos sentimos tristes, buscamos inmediatamente una inyección de «alegría» en una pantalla, una fiesta o el alcohol; cuando analizamos nuestra historia, creamos interpretaciones en las que culpar al otro y camuflar nuestros errores; y cuando sentimos soledad, buscamos el amor perdido en los primeros brazos que encontramos. Por supuesto, reducimos el dolor, pero también impedimos el crecimiento en nuestras vidas.

> Una adicción es cualquier patrón de comportamiento por el cual no puedes soportar estar contigo mismo y con algunos de los pensamientos y emociones incómodos que vienen de

> estar solo. Así pues, puedes ser adicto a cualquier cosa que te mantenga alejado de ti mismo, mientras te mantenga alejado del intrincado autoconocimiento. La mayoría de nosotros somos adictos.
>
> ALAIN DE BOTTON

Si hay una sola idea que deseo que te lleves de este libro es que el duelo, aunque doloroso, es también un regalo que nos abre las puertas a la transformación, y, como tal, hemos de protegerlo. Con uñas y dientes. Como si fuera nuestro castillo. Solo de este modo permitiremos que florezca el gran cambio que nos llevará al siguiente nivel y pueda hacer que el dolor pasado haya tenido una razón de ser.

Si te animas, tengo un plan para ti. Una defensa del duelo que te traerá grandes victorias y que, además, te hará disfrutar del proceso. Para ello, seguiremos una estrategia que apunta a tres frentes diferentes. Son los siguientes:

1) Conviértete en el centro del proceso: es tiempo para ti.
2) Permítete sentir y pensar (lo que sea).
3) Respeta el tiempo «a solas».

¡A las armas!

ES TU MOMENTO: RESPÉTALO

La vida tiene momentos para fuera y momentos para dentro. Etapas en las que lo más bello que podemos hacer es entregar o darnos a los demás y etapas en las que nada hay mejor que dedicarnos en exclusiva a nosotros mismos. El duelo corresponde a estas últimas.

Mucha gente confunde la atención exclusiva a sí misma con egoísmo, y en ocasiones puede ser verdad, pero depende del contexto. Si tu modo de vida habitual es olvidarte de los demás y no atender más que a tu ombligo, indudablemente eres una persona egoísta. Pero si sueles vivir dando o compartiendo y te concedes ciertas temporadas para atender tus heridas o reponer fuerzas, lo que eres es una persona muy inteligente. Siéntete

orgulloso por ello.

Voy a ser muy directo:

» Este es tu momento. No el de tus amigos, no el de tu familia, no el de tus seguidores de Facebook. Es tuyo y nada más que tuyo.

Cuando te hayas recuperado, ya tendrás tiempo para entregarles todo tu amor, escucha y atención. Hasta entonces, céntrate en ti.

Como imagino que habrás pensado, no todo el mundo puede permitirse desvincularse por completo de algunas obligaciones como la familia o el trabajo, y es totalmente cierto, pero siempre se puede encontrar un punto medio. Compartir cómo te sientes o pedir ayuda y comprensión a tu entorno en este momento obra milagros. No olvides que el mundo está repleto de personas maravillosas que quieren ser importantes para ti y que, ante la dificultad, lejos de arrugarse, se convierten en gigantes. Hazles el favor de dejar que te cuiden. Pídeles que te ayuden a crear tu espacio. ¡Abandona el absurdo *mito de la independencia*!

Sé que no es sencillo —la culpa anda al acecho cuando se trata de recibir—, pero has de encontrar la manera de sentirte a gusto siendo un convaleciente, porque lo eres; o un niño, porque también vive en ti. Deja que mientras te repones te traigan sopitas calientes como cuando cogías un resfriado en la infancia, o que te llamen para saber por qué no has ido a clase. En fin, permite que te mimen mientras pasas el día mirando la tele y, sobre todo, siéntete cómodo con ello.

Recuerda, este es tu momento y nada más que tu momento. El periodo del «yo, yo, yo», de ser el centro del universo, de que te arropen, de recuperar la energía para volver con más fuerza. No solo porque las rupturas nos dejan temporalmente en un estado de debilidad, sino porque las relaciones de por sí suponen un gran desgaste y entrega que han de ser compensados. En muchos casos, el agotamiento acumulado puede ser extremo. Hay personas que fruto de relaciones altamente dependientes se perdieron a sí mismas, renunciando a su vida o a sus sueños para dedicarse a la pareja (gran error que revisar durante el duelo). Si es tu caso, y con más razón, este es el periodo para reencontrarte, para recuperar la energía y tomarte la revancha. Puedes gritar bien alto: «¡Lo que antes fue para ti, ahora es para mí!». Pura justicia cósmica.

Es posible que al tomar esta decisión decepciones a algunas personas que esperan de ti que actúes como siempre. Por eso es importante que les

hagas saber cuál es tu situación. Si aun así no lo apoyan o no te entienden, en fin, no son tus personas. Bueno es saberlo.

Hogar es el espacio en el que sabes que,
pase lo que pase, serás abrazado.

Para ser un gran guardián de tu castillo debes crear el espacio para que se produzca la recuperación y posterior transformación. Tal vez entre tus posibilidades no esté pasarte tres meses meditando en Rishikesh o dorarte bajo el sol de la Polinesia mientras lees acerca de cómo sanar tus heridas (o igual sí y es una opción que deberías explorar). Lo que es seguro es que puedes crear momentos para ti que combinen el autocuidado y la introspección. Hay un sinfín de formas que se adaptarán a tu modo de vida: escapadas de fin de semana a una casa rural, paseos por la playa, viernes de música, vela y bañera, tardes de lectura en un parque… El objetivo final de favorecer este espacio es que las diferentes fases del duelo puedan desarrollarse. Imagínalo como un jardín, como un patio donde emociones como la rabia, la tristeza y la nostalgia (e incluso la alegría e ilusión) puedan campar a sus anchas. Se trata de un proceso repleto de cambios anímicos, una montaña rusa con incontables subidas y bajadas. Deja que los pensamientos y sentimientos corran libres hasta que se cansen. Eso sí, mantenlos dentro de la valla y pon un cartel en la entrada («¡Peligro, emociones desbocadas!»), no sería bueno que se escaparan e hirieran a quien no corresponde.

Dentro del recinto, tu recinto, haz lo que te plazca. Participa del juego de permisos que habitualmente no forman parte de tu día a día. Permisos como estos:

I) Permítete recompensarte.
II) Permítete disfrutar de la vida.
III) Permítete estar triste.
IV) Permítete alegrarte.
V) Permítete enfadarte.
VI) Permítete estar «solo».

Veamos cada uno de ellos con detenimiento.

Puedes ir al supermercado y comprarte la chocolatina que tanto te gusta (nivel amateur) o puedes ir al mismo supermercado, coger el carro más grande que encuentres y llenarlo con ciento cincuenta chocolatinas, catorce helados, siete bolsas de gominolas y dos dentífricos para prevenir las caries (nivel maestro). Tú verás. Mi consejo es que, dentro de tus posibilidades, te entregues a una vida de marajá. Por supuesto, empieza por tu estómago, deleita a tus papilas gustativas, y continúa por el resto del cuerpo. ¿Qué tal un día de masaje y spa? O quizá seas más de quedarte en casa. Hay muchas formas de darse estos pequeños homenajes en el hogar: duchas largas, baños de espuma y sales, velas que chisporrotean, inciensos de jazmín, vainilla y avellanas… ¡Caray!, ¿se te ha roto el corazón o eres Cleopatra?

En este punto, tal vez hayas olvidado que pasar el duelo es hacer frente a las fuerzas de la naturaleza que te empujan a volver atrás, toda una lucha titánica, y solo por eso ya mereces los botines del escaparate que tanto tiempo llevas mirando. O el nuevo *iPhone 23*. ¡A saber! Puede que, como yo, seas una persona que acostumbra a guardar monedas en una hucha. Este me parece un gran momento para romperla. Seguro que dentro de ese cerdito hay suficiente parné para sacarte una buena sonrisa. En caso de no tener una hucha, siempre puedes empezar a gastar lo que hubieras gastado con tu ex, pero en ti.

Hablando del sentido de ahorrar, es curiosa la frecuencia con que guardamos para «las ocasiones especiales». Conozco infinidad de vinos buenos que se han estropeado esperando al día perfecto, así como cientos de vajillas doradas que solo asoman por Navidad. Algunos días pienso: «¿Es el día especial lo que hace valioso al vino o la vajilla? ¿O es sacar lo mejor que tienes lo que hace al día especial?». Ay, no sé. Lo que quiero decirte es esto: ¿qué tal si descorchas tu mejor botella, te pones tu mejor *traje* y te concedes una cita a solas contigo? ¿Qué tal si conviertes el día en especial al jurarte amor eterno y prometerte que tú nunca te abandonarás?

Todas estas acciones pueden parecerte ridículas si no tienes la costumbre de darte amor. Nada está más lejos de la realidad. Premiarnos es un valor positivo en sí mismo que, en el caso de una época difícil, multiplica su poder por dos. Cuando tenemos un gesto de amor con nosotros, aparte de disfrutarlo, nos enviamos un claro mensaje: «Eres una persona valiosa, digna de amor». ¿Acaso no es eso lo que ahora te hace falta? Es maravilloso cuando el mensaje viene desde fuera, pero para que

palabras como estas lleguen un día a calarnos, debemos creerlas, y eso solo ocurre cuando nos encontramos cómodos pronunciándolas nosotros mismos. No solo «hay que amarse para poder amar», como suele decirse, también para sentirnos amados cuando nos entregan amor.

> El equilibrio es no dejar que te quieran menos de lo que te quieres tú.
>
> De la película *Come, reza, ama*

Las personas que disfrutan de una fuerte autoestima no solo se recompensan con gestos, también con palabras, especialmente en los momentos adversos. Han ido creando un diálogo interior en el que integrar los errores dentro de un proceso de crecimiento y celebrar los aciertos por insignificantes que parezcan. Tampoco en esto último deberías comedirte. No hace falta ganar el campeonato del mundo de tiro con arco para reconocerte un buen logro, tan solo estar atentos a las pequeñas batallas que cada día se presentan. Tal vez tu mayor victoria de hoy sea haber salido de casa, o haber mantenido un día más el contacto cero, o haber cortado un pensamiento obsesivo nada más apareció… ¿por qué no resaltarlo y darle valor? Nunca es demasiado tarde y nada es demasiado tonto para gritar: «¡Qué grande soy!», al menos mientras recobras la confianza. Si lo haces dentro de los límites del humor y fuera del engreimiento, puede hasta resultar un ejercicio divertido:

—Que te pones los calcetines del mismo par… ¡Vamooooooos!

—Que hoy no has confundido el microondas con la lavadora a la hora de hacer la colada… ¡*Che,* qué genio!

—Que ya no te quedas en casa por si te cruzas con tu ex… ¡Un fuerte y sonoro autoaplauso!

Hay etapas en la vida en las que tenemos que salvarnos por nuestros propios medios, y la mejor forma de hacerlo es empezar con lo pequeño, es decir, darnos cariño desde la base.

Y, una vez ahí, ir creciendo. Una famosa frase decía: «Quiéreme cuando menos lo merezca, porque será cuando más lo necesite». Es hora de

cambiarle el destinatario:

Quiérete cuando menos creas que lo mereces, porque será cuando más lo necesites.

II) Permítete disfrutar de la vida. Haz cosas

Una continuación del punto anterior (premiarte) es volver a conectar con la alegría de vivir o, como ya hablamos, regresar a «la verdad universal» (*desdistraernos*). La vida, recordemos, es abundante y está llena de oportunidades y placeres de los que servirnos, y siempre es así, tan solo los periodos de oscuridad nos impiden apreciarlo. A medida que el proceso de duelo avanza, son más y más los rayos de luz que se cuelan en mitad del dolor y la tristeza. No tiene ningún sentido desperdiciarlos, al contrario, ¡aprovéchalos!

Incluir el disfrute en el proceso de recuperación puede resultar tremendamente sanador. En primer lugar, porque ayuda a girar el foco y cambiar los pensamientos negativos y obsesivos por *problemas* mucho más agradables. Y, en segundo lugar, porque contribuye a generar esperanza en un momento donde todo parece un sinsentido. Conscientes o no, la vida está llena de argumentos capaces de desmontar la idea de que «todo es una mierda» o «no hay nada por lo que seguir», y siempre busca la manera de mostrarlos: a veces, a través de un arcoíris o un delfín; otras, por medio de una tarde increíble con amigos o la posibilidad de mejorar la vida de alguien; y otras, cuando menos lo esperamos, colocando una preciosa sonrisa al final de la barra del bar al que no querías ir.

Pero hay que salir, moverse y dejarse seducir.

El problema es que aquí también rondan la vergüenza y la culpa: «¿Qué pensarán de mí si me ven disfrutar después de haberles contado que estoy completamente roto?». Te lo diré: los estúpidos y los ignorantes comentarán entre ellos que mentías o exagerabas; y quienes alguna vez han amado, perdido o encarado una dificultad verán en ti un corazón admirable y valiente tratando de salir adelante. Además, ¿dónde está escrito que alguien herido no pueda disfrutar? Seguramente, costará un poco más, y, en ocasiones, será difícil ponerse en marcha, pero para eso cuentas con tu equipo de batalla, quienes no dejarán que termines fosilizado en tu cama.

(Al menos, si se lo pides).

En cuanto tengas un poquito de fuerza, has de comenzar a hacer planes. Apúntate a cursos, baila tango, aprende apnea… lo que sea que te lleve a disfrutar de la vida. Y siempre sin represión o culpa. Si has de limitarte, que sea solo para no traspasar la delgada línea que separa el disfrute de la evasión o la huida. El duelo sacará lo mejor de ti si reservas espacios para la reflexión y la introspección. Realmente vale la pena.

III) Permítete estar triste. Llora

> Llorar es una manera natural de aliviar la tensión. Nadie ha llorado sin sentirse mejor después.
>
> Allen Carr

Tener una actitud proactiva durante el duelo —especialmente en las primeras etapas— no evitará la visita de la compañera más fiel del proceso: la tristeza. Unas veces convivirá contigo de manera continuada (días o semanas); otras, se irá intercalando con emociones como la rabia, la nostalgia, el alivio o incluso la alegría. Cualquiera que sea el caso, es importante que cuando la tristeza aparezca la aceptes y la dejes estar. Es la manera de que finalmente desaparezca. Si tienes que llorar, deja que salga hasta la última lágrima; si te has levantado con la misma cara que un rape en un velatorio, esa es la cara que hoy has de llevar contigo. Mañana será otro día. Permítetelo.

Aunque incómoda, la tristeza es una emoción fundamental y, como tal, cumple un papel dentro de nuestro ecosistema que es bueno respetar. No solo nos permite descansar tras los intensos episodios de rabia o análisis excesivo, también nos prepara para la reflexión y la vida futura. Es la oscura noche antes del alba o, como escribió el gran poeta:

> La tristeza no es más que una valla entre dos jardines.
>
> Khalil Gibran

En realidad, tiene sentido que la tristeza se manifieste a través del abatimiento y la apatía. Si Vida S.A. hubiera querido que tras los golpes de la vida pasáramos página rápidamente, nos habría dotado de una energía desmedida en los momentos de tristeza, pero no lo hizo. Entendió que detrás de cada caída debe haber un tiempo de reflexión para que en el futuro no volviéramos a tropezar de la misma manera.

Es una cuestión evolutiva que nace de una premisa: ningún ser humano nace perfeccionado. Todos vivimos en un continuo aprendizaje en el que, para pasar de curso, hemos de suspender primero y estudiar después. Es ley inapelable de la naturaleza: toca el fuego, abrásate y pregúntate por qué. Si tenemos suerte y conectamos bien los puntos no necesitaremos quemarnos de nuevo. La persona que nunca se permite estar triste o herida, nunca reflexiona, no evoluciona, no crece. Vuelve a tocar el fuego y, lo que es peor, culpa a la llama. Es lo que en la generación de mis abuelos hubieran llamado ser «muy borrico», y lo que aquí traduciremos como «no concederse el tiempo para aprender».

—Fantástico, parar para aprender. ¿Y cuánto se supone que dura la clase?

Depende del interés del alumno y la lección que le corresponda integrar. Hay tantos aprendizajes como rupturas y personas. Cada uno debe descubrir los suyos.

IDEA ESCONDIDA

Una manera que puede ayudarte a convivir con la tristeza es considerarla como una especie de amiga temporal. En mi caso, siempre la he imaginado como una mochilera hippy que llama a mi puerta pidiendo pasar la noche. «Solo una», le digo. Pero es hippy, así que no entiende otra orden que no sea fluir. Cuando me quiero dar cuenta ya se ha hecho con todo el sofá, cuenta con una copia de las llaves y ha llenado mi nevera de frutas y verduras que, por supuesto, ha pagado con mi tarjeta.

Al principio me rebelo, claro. No quiero que se quede y termine por acapararlo todo. Ya se ha adueñado del mando de la tele, ha tirado mis deliciosos solomillos y, lo que es peor, ahora tengo que escribir con pantalones.

Paso los días enfadado, esperando que se largue, hasta que, resignado, me siento a su lado y le pregunto cómo está. Y la escucho. Y entonces descubro

que en realidad es una hippy de lo más sabia, llena de consejos que integrar en mi vida. Ya no la odio ni quiero que se vaya, ahora es una bendición, ¡Krishnamurti en mi salón!, la razón de que llegue a casa ilusionado para seguir aprendiendo.

Desgraciadamente, no dura para siempre. Llega un día en el que, al abrir la puerta, ya no está. En su lugar, y sobre el sofá, hay una nota para mí:

Querido Pablo, ya estás listo para vivir sin mí. Aprendiste todo lo que tenía para ti. Mi misión ha terminado. Buena suerte.

P.D.: Han quedado tres albaricoques en la nevera, todo tuyos.

Sé por experiencia que no es cómodo y que hay vías de escape. Pero también que lo aprendido durante este periodo nos transforma para siempre.

Cuando la tristeza llame a tu puerta, deja que se acomode en tu sofá. Habla con ella, porque es tremendamente sabia, y ella misma encontrará el momento de irse. Si tienes más suerte que yo, en lugar de albaricoques, dejará en tu nevera un par de cervezas con las que brindar por la nueva vida. ¡Salud!

IV) Permítete alegrarte. Ríe y sonríe

Te mostraré que se puede:
—Doctor, doctor, ¿qué me recomienda para los dientes amarillos?
—Corbata marrón.

—Toc, toc.
—¿Quién es?
—El amor de tu vida.
—Naaah, mentiroso. ¡La Nutella no habla!

—Me han despedido.
—¿Y qué vas a hacer?
—Croquetas.
—Digo con tu vida…

—Pues comerme unas croquetas.

—Me gustaría enamorar a esa chica.
—¿Tienes vacas y ovejas?
—Sí.
—Pues ya tienes mucho ganado.

—Cariño, estás obsesionado con el fútbol y me haces falta.
—¿Cómo que falta? ¡Pero si ni te he tocado!

Uno de los problemas de la tristeza es que, si no estamos atentos, lo que empieza por un asunto en particular (la ruptura) puede expandirse a todas las áreas de nuestra vida. Inconscientemente podemos llegar a integrar que, como lo estamos pasando mal, todo a nuestro alrededor ha de ser un cúmulo de estímulos negativos que vistan a juego con nuestro estado de ánimo: «Estar triste es igual a casa desordenada, música deprimente, plantas pochas colgando de la ventana y, si es posible, que sea invierno y llueva». ¡Caray, qué mal rollo! Por alguna razón, tendemos a asumir que la vida es un baile en el que un bailarín triste solo puede bailar con otro también triste, y no es verdad. La tristeza y la alegría pueden dar vueltas juntas en una danza tremendamente hermosa. Nada más y nada menos que la danza más usual de la vida.

En este sentido, el humor es una capacidad que combina muy bien con el sufrimiento, pues nos permite mirar a la cara lo que de otro modo resultaría insoportable. ¿Por qué no reírte también un poco de tu situación? ¿Qué tal unos chistes sobre tu lamentable aspecto postruptura? A mí se me ocurren unos cuantos acerca de tus ojeras de mapache. Por no hablar de que como sigas abrazando así a tu oso de peluche va a tener que pedirte una orden de alejamiento (el mío se llama Bayron; el fiscal ha pedido para mí siete años).

Reírse de las propias caídas es la señal de que ya has empezado a levantarte.

En serio, no seas tan duro contigo mismo y afloja un poco. Ya tienes bastante con lo que estás pasando. Permítete reír y alegrarte. Eso no te convertirá en una persona insensible o menos comprometida con el proceso. Si algo te hace sonreír, dale también espacio; si te has levantado

cantando, no pares a mitad de canción. Es la bella paradoja de la vida: incluso en el más frío invierno existen días de sol.

V) Permítete enfadarte. Suéltalo todo

Tal vez yo sea un tipo muy raro, pero lo cierto es que después de una ruptura no suelo pensar: «¡Ay, qué bien, ojalá seas superfeliz y encuentres a un hombre mejor que yo, más guapo y que te haga el amor como los ángeles!». Es casi seguro que llegue a pronunciarlo por mera justicia racional, pero lo que por dentro tiendo a pensar suena un poco diferente: «Espero que durante una temporada llores al menos la mitad que yo, que todos los semáforos se te pongan en rojo y que tu próximo amor sea tan idiota que te acuerdes de mí».

—¡Y que la tenga pequeña!
—¿Quién ha dicho eso?

¿Mala persona? O humano.

El problema del enfado no es sentirlo, sino gestionarlo. Cualquier emoción que sintamos es completamente legítima —al igual que cualquier pensamiento— y lo que realmente importa no es si aparece, sino cómo reaccionamos. Lo normal en una persona que ha amado y deseado con intensidad es que se rebele ante la pérdida. Es una reacción absolutamente natural. ¿Cómo permanecer impasibles cuando nuestros sueños y expectativas se han visto incumplidos? ¿Cómo no enojarnos cuando hemos sido rechazados, abandonados o traicionados?[10]

En un periodo de debilidad emocional como es el duelo, el enfado surge para echarnos una mano aportando un extra de energía que nos ayude a seguir adelante. Así como la tristeza disminuye nuestras fuerzas para animarnos a la reflexión, el enfado las aumenta para permitir la separación en un momento en el que la naturaleza nos empuja más que nunca a volver atrás. Por medio del enfado resaltamos los comportamientos que sentimos que atentan contra nuestros valores para así tomar distancia con alguien que, en el fondo, desearíamos que estuviera a nuestro lado. Una especie de «te odio porque te amo». Un estado de máxima tensión entre el síndrome de abstinencia que produce la pérdida y la necesidad de

alejarnos. Por eso la rabia surge antes que el abatimiento. Si la tristeza apareciera primero, no tendríamos la fuerza suficiente para separarnos de lo que no puede ser o no es bueno para nosotros. Nos humillaríamos, perderíamos la dignidad y terminaríamos rebajando nuestras exigencias a cero. La razón por la que muchas personas no logran desapegarse de su expareja es precisamente esta: han bloqueado su capacidad para enfadarse. Al hacerlo, no cuentan con la protección que otorgan la rabia y el rechazo y, como consecuencia, toman sus decisiones desde la debilidad de la tristeza: «Vuelve, te necesito, haré lo que sea, incluso renunciar a quien soy».

El enfado es el recordatorio de que por encima de nuestros deseos hay unos principios irrenunciables y una justicia que ha de ser respetada. Es el guardián que pasa al ataque para salvaguardar el amor propio y recordarnos que somos dignos de amor y buen trato. No es una defensa gratuita, sino una respuesta necesaria en tiempos de emergencia.

De esta manera, no es que debas permitirte el enfado, es que debes enfadarte:

Enfádate porque te mintió.
Enfádate porque así no se trata a una persona.
Enfádate porque apostaste todo y te quedaste sin nada.
Enfádate porque «siempre igual».
Enfádate porque así no se hacen las cosas.
Enfádate porque las formas importan.
Enfádate porque fue infiel.
Enfádate porque no cumplió con su parte.
Enfádate porque _____
Enfádate porque _____
Enfádate porque _____
Enfádate porque _____
Enfádate porque _____
Enfádate porque _____

Enfádate por los motivos que creas que debes enfadarte. Pero, sobre todo, enfádate hasta que estés tan lejos de volver que, ahí ya sí, puedas bajar la guardia, desplomarte y comenzar el proceso de recuperación, reflexión y posterior perdón.

IDEA ESCONDIDA

De alguna manera, el duelo es el recorrido a nado entre dos islas. La primera se llama *Contigo*, la segunda *Sin ti*. Durante el trayecto, las corrientes cambian: en la primera mitad, **enfado**, las aguas empujan con violencia hacia *Contigo* (por lo que hemos de nadar con fuerza para salir de allí); en la segunda, **tristeza**, las corrientes llevan suavemente hacia *Sin ti* (basta con mantenernos a flote).

¿Para qué enfadarnos? Para llegar a la mitad.

El verdadero límite del enfado lo marca el espacio de no agresión. No es necesario que para desahogarte o avanzar hagas daño a nadie más, ni siquiera a tu ex (aunque sientas que lo merece). Desgraciadamente, hay muchas personas que optan por este camino. Se rigen por las leyes del «si te joden, jode» o «si te golpea, responde con más fuerza». Ley de la selva en estado máximo; carnet dorado en *El club de los enfadados con la vida* (CEV). Responder a una bomba con otra bomba no hace más que prolongar la guerra. Y buscas paz. Si necesitas soltar tu rabia hazlo en casa, estalla *film* de burbujas o, lo que realmente funcionará: acude a alguno de tus amigos para maldecir juntos. No es lo más fácil, pero sí más noble.

> Enojarse es fácil. Enfadarse con la persona adecuada en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso sí que es difícil.
>
> ARISTÓTELES

Peor que perder algo que nos importaba es perder la dignidad en el camino.

VI) PERMÍTETE ESTAR «SOLO». CUIDADO CON LOS AMORES DURANTE EL DUELO

Para cuando se produce la ruptura, el corazón aún no se ha adaptado a la nueva realidad, permaneciendo de algún modo en estado de apego o enamoramiento. La pareja ya no está, pero las ganas de amar y ser amados

siguen dentro, latiendo con más fuerza, si cabe, ante la reciente ausencia. Es como si el amor se fuera acumulando cada día que pasa y no es entregado, ensanchando nuestro pecho y creando la necesidad de ofrecérselo a alguien antes de que explotemos. Se trata de un estado de máxima sensibilidad que nos lleva con frecuencia a la búsqueda inmediata de un nuevo amor, y que nos pone ante el peligro de agarrarnos a la primera persona que se cruce en el camino.

Hay muchas maneras de iniciar esta búsqueda, algunas más sutiles que otras:

— Abriendo un perfil en aplicaciones de búsqueda de pareja.
— Escribiendo a personas con quienes hubo algún tipo de flirteo antes de empezar (o durante) la relación.
— Contactando con antiguos amantes o exparejas.
— Empezando a publicar fotos o vídeos en posturas «eróticas» con el único fin de llamar la atención.
— Saliendo más de fiesta o a eventos sociales para conocer a potenciales amantes.
— Dando mayor importancia a la imagen (arreglarse más, hacer más ejercicio) para resultar más atractivos a otros en lugar de para sentirse bien con uno mismo.

¿Cómo es posible que podamos estar rotos y, al mismo tiempo, activar la búsqueda o fantasear con un nuevo amor? Desde el punto de vista de nuestra biología, tiene una sencilla explicación: el síndrome de abstinencia provocado por la pérdida reclama para nosotros una nueva dosis —el vacío exige ser llenado— y bajo esta necesidad no importa tanto el quién como el qué. O, lo que es lo mismo, nuestro cerebro busca su droga sin importarle la marca. A efectos prácticos, sería como el exalcohólico acostumbrado a embriagarse con whisky Jameson. Los días siguientes al abandono de la bebida su cuerpo se resiente, muriéndose por un nuevo trago, pero sin importarle en absoluto que este sea de Jameson o Jack Daniel's, de whisky o de ginebra. ¿Alivia el nuevo alcohol la ausencia de alcohol? Desde luego, pero no resuelve el problema.

Esto nos lleva a un dilema que es necesario resolver: por un lado, y a diferencia del alcohol, el amor no es una droga mala; al contrario, es su ausencia reiterada (o la presencia de las personas equivocadas) lo que nos daña; y, por otro, sabemos que encontrar una ilusión renovada mitiga el

dolor tras la pérdida. El reconocido divulgador científico Eduard Punset lo explicó así de contundente: «La neurología nos dice que, frente al desamor, que es una emoción negativa, lo mejor es buscar una emoción positiva de la misma intensidad. Con lo cual una solución sería volver a enamorarse».

En efecto, al enamorarnos liberamos hormonas y neurotransmisores que nos hacen sentir bien (principalmente dopamina, endorfinas y oxitocina) y que contrarrestan a las que nos hacen sentir mal. ¿Saca un clavo a otro clavo? Parece que en ocasiones sí.[11]

> Me estaba ayudando mucho este libro. No llegué a leerlo entero porque encontré pareja, pero sin duda aprendí a no sufrir por un desamor.
>
> Reseña escrita en Amazon sobre un libro para superar rupturas

Viéndolo desde este prisma, la mejor manera de sobrellevar un duelo sería volcar todos nuestros esfuerzos en buscar una nueva pareja, y el mejor libro sobre rupturas sería aquel que nos ayudara a encontrarla. Pero no es tan sencillo. Existen algunos factores a tomar en cuenta que matizan considerablemente las conclusiones desprendidas de los laboratorios, como las siguientes:

a) Es alivio, pero no cura. No se trata solo de aliviar el dolor, sino de acudir a las causas. Si los motivos de la ruptura estaban ligados a «defectos» o heridas personales, la nueva relación solo será un espacio distinto donde volver a equivocarse y sufrir más adelante. Diferente piedra, mismos tropiezos.

b) Somos más que química. Junto a la segregación de hormonas y neurotransmisores existe una mente pensante y un corazón que siente. Enamorarnos de alguien nuevo puede hacernos olvidar el pasado los primeros días, pero seguirá estando ahí, agazapado, y tarde o temprano acabará reapareciendo si previamente no ha sido procesado.

c) ¿Desde dónde estamos eligiendo? Tomar decisiones desde el vacío, la dependencia o la sensación de soledad raramente trae cosas

buenas. El amor es un espacio de celebración y alegría, no el lugar donde curar nuestras heridas.

d) Distorsión de la realidad. Cuando elegimos desde el dolor o la necesidad tendemos a idealizar y, como consecuencia, a tomar malas decisiones acerca de lo que realmente es bueno para nosotros. En tiempos de vacío y escasez, cualquiera puede parecernos la solución perfecta.

En efecto, para muchas personas la aparición de una nueva pareja no solo resulta un bálsamo para su dolor, sino también el inicio de una etapa mejor que la anterior, pero no deben olvidarse todos esos casos —ciertamente mayoritarios— en los que el remedio es peor que la enfermedad. No me refiero únicamente a los errores que cometemos con nosotros mismos, sino al daño que causamos a otros haciéndoles creer que los amamos cuando en realidad resultan ser pañuelos sobre los que llorar o personas de transición; o a la confusión que creamos con nuestras idas y venidas derivadas de la inestabilidad emocional o la nostalgia del pasado. A buen seguro has conocido alguna historia en la que una persona parecía convencida de empezar una relación y, a los pocos días, darse cuenta de que seguía apegada a su ex. Desastre total.

¿Mi consejo? No empieces a salir con alguien hasta que no estés seguro de que cruzarte con tu ex no te haría cambiar de planes; hasta que no sientas profundamente que ninguno de sus movimientos te desestabilizaría o te haría volver atrás. No te involucres en una nueva historia si primero no has curado tus heridas, integrado los aprendizajes y pasado página con sinceridad. No solo por ti, sino por los demás. Todo el mundo merece empezar un nuevo amor de manera sana y limpia.

Buscar inmediatamente un amor tras la ruptura puede ir en contra de tu fin mayor, que no es aliviar el dolor sino ser feliz.

IDEA ESCONDIDA

Si tras la pérdida sientes con fuerza el impulso de encontrar un nuevo amor, quiero presentarte un método alternativo. Aunque no es tan rápido, es más sano

y efectivo. Consiste en dejar que suceda más adelante, pero empezando a construirlo hoy. A solas.

Me explico. Normalmente damos por hecho que una relación comienza el día en que dos personas se conocen, se dan el primer beso o se hacen algún tipo de petición. Pero no es del todo cierto. Y es que para que se produzca el encuentro —el *match*— ambas personas deber reunir ciertas características que hagan que se sientan atraídas. Características que ya existían antes de conocerse y que empezaron a gestarse previamente.

Tu siguiente amor empieza antes de conocerlo.

Como vimos al hablar de los niveles del amor, pueden surgir relaciones en cada uno de los niveles, empezando por los más básicos, pero el buen amor —el que garantiza respeto, crecimiento, apoyo y diversión— solo se da entre personas que con los años se han preocupado por mejorar y evolucionar. Probablemente hoy no estés en las condiciones más idóneas para que el amor suceda, pero seguro que puedes dar pasos para que ocurra más delante de una manera más fuerte y sana: revisar tus heridas, ampliar tu marco de vulnerabilidad, mejorar tu forma de comunicación, convertirte en alguien más interesante, cuidar tu cuerpo…

Todo lo que logres crecer durante tu proceso de recuperación se integrará en ti, y todas las nuevas capacidades y herramientas que incorpores se verán reflejadas en tu siguiente relación. Y, lo que es más importante, en todas las áreas de tu vida.

Comenzando una vida nueva (mucho más apasionante)

> El que quiera nacer tiene que destruir un mundo.
>
> HERMANN HESSE

La vieja prisión de Shawshank, en Estados Unidos, no era lo que podría considerarse un buen lugar para pasar las vacaciones. Menos aún en los años cincuenta del pasado siglo.

Sus celdas eran frías, sombrías y extremadamente pequeñas, de unos diez metros cuadrados, el espacio suficiente para una dura cama, un retrete y una mesilla donde colocar la Biblia.

Los presos, todos hombres, únicamente salían de sus celdas para comer, hacer la colada y estirar las piernas en el patio durante una hora al día. Tan solo una vez por semana veían interrumpida su rutina, los sábados, cuando se les permitía ver una película. Nunca se oyó a un recluso quejarse por que esta fuera casi siempre la misma, *Gilda*. Ver a Rita Hayworth sacudir su ondulada melena justificaba sobradamente la monotonía.

La vida en Shawshank transcurría despacio y, si tenías suerte, también tranquila. Lo único que debías hacer era obedecer las órdenes de los guardias y no armar demasiado ruido, de lo contrario había una somanta de palos lista para ti, en el peor de los casos acompañada de unos cuantos días en la celda de aislamiento.

—Señor, lo que usted diga, señor.

Sin embargo, el verdadero peligro acechaba entre los compañeros de

prisión. Algunos de ellos, los peores, encontraban cualquier excusa para robar tus escasas pertenencias o hacer que se te cayera «accidentalmente» la pastilla de jabón. Por alguna razón, a los recién llegados se les caía demasiado.

Pero no todo era malo en Shawshank. Si sobrevivías a las primeras semanas, poco a poco ibas encontrando a tus aliados, quienes con el tiempo serían tus amigos, y la vida que al llegar te parecía odiosa se acababa convirtiendo en una existencia sorprendentemente llevadera.

El viejo Brooks Hatlen lo sabía bien. Había pasado allí tanto tiempo —cincuenta años— que había olvidado por completo que una vez vivió fuera. Ni siquiera fantaseaba con la idea de salir algún día. ¿Para qué? Brooks nunca extrañaba lo que no tenía, y lo poco que poseía le parecía bastante.

Con el tiempo, el viejo Brooks se había convertido en un preso respetado y querido por todos. Era bueno y amable, el típico abuelito al que solo quieres agarrar de los carrillos. Por su calidez y su veteranía ejercía de bibliotecario de la prisión, toda una distinción en un lugar donde no había demasiado que hacer. Día tras día, paseaba por el exterior de las celdas ofreciendo al resto de los reclusos los pocos libros de los que disponía, lo que le hacía sentir especial y le llenaba de vida.

Una mañana cualquiera de un otoño más, el alcaide le hizo llegar una notificación a su celda. Era una orden de liberación. Sus días en prisión habían terminado.

Lejos de alegrarse, Brooks se sintió devastado. Su vida estaba en la cárcel, en su pequeña celda, cerca de sus amigos, viendo a Rita Hayworth los sábados y repartiendo libros usados. ¿Qué iba a hacer un viejo como él en un mundo tan ajeno?

El día anterior a su liberación, asustado ante lo que podría esperarle fuera, divagó sobre la forma de matar a algún recluso para así prolongar su estancia en la cárcel. Pero no pudo hacerlo. Su corazón era demasiado puro como para pagar su miedo con la vida de un compañero.

Ya en libertad, se le ofreció un trabajo y un sitio donde dormir dentro del condado. ¡Todo era tan diferente! Los edificios, los coches, la gente… nada se parecía al lugar que conoció hacía más de cincuenta años. Brooks nunca se adaptó.

Pasadas unas semanas, llegó una carta a la prisión de Shawshank. Era del viejo Brooks, quien, dirigiéndose a sus mejores amigos, les ofreció unas cariñosas palabras de despedida.

Para cuando la leyeron, Brooks Hatlen
ya se había quitado la vida.

LOS AMANTES «INSTITUCIONALIZADOS»

Por anómalo que pueda parecer, hay personas que darían lo que fuera por regresar a su etapa pasada antes que abrirse a una vida renovada, abundante y libre, incluso cuando eso supusiera vivir en una cárcel en condiciones precarias.

Brooks Hatlen, personaje de la película *Cadena perpetua*, es un claro ejemplo de ello. Con el paso de los años se convirtió en lo que la psicología penitenciaria denomina «un preso institucionalizado», es decir, un recluso que ha integrado con tal profundidad las reglas del sistema carcelario que le resulta arduamente complicado adaptarse a un entorno distinto.

Cualquiera que desconociera la existencia de este fenómeno no dudaría en correr hacia Brooks para gritarle lo bella que es la vida fuera de prisión y la suerte que tiene de, aunque fuese para unos pocos años, gozar de libertad y autonomía para vivir de la manera que quisiera:

—¡Ey, Brooks, si quieres, puedes visitar el mar, las montañas, probar miles de sabores y hacer nuevas amistades!

—¡Ey, Brooks, ahora podrás ver todas las películas que quieras de Rita Hayworth!

Pero no funcionaría. Haría falta algo más que palabras.

La depresión es la ausencia de futuro.

FRANCISCO ALCAIDE

Si lo piensas, no existen muchas diferencias entre los problemas de adaptación que tuvo Brooks al salir de la cárcel y los que tiene una persona que acaba de sufrir una ruptura, especialmente si la relación duró mucho tiempo. Recuerdo a un amigo que, tras doce años de vida en pareja, me decía: «Lo peor de terminar es que ahora no sé cómo comportarme. ¿A quién abrazo? ¿Con quién hablo? ¿Qué demonios voy a hacer estas navidades?». Para concluir añadiendo: «Oye, ¿tú sabes cómo se hierven las habas? Ella solía prepararlas». Estaba arrasado, vacío. Era *un ser para otro*, pero sin *el otro*. De poco sirvió recordarle lo bella que era la vida o el

verdadero desastre que era cada día su matrimonio, casi peor que la vida en Shawshank.

Puede ocurrir igual en las buenas relaciones —con más motivos, si cabe—, e incluso en relaciones que fueron cortas pero intensas. Y es que, a medida que compartimos nuestra vida de manera íntima y continuada, nuestra forma de ser se configura en torno a la relación, ¡nos *institucionalizamos*! Hacemos planes comunes, tomamos decisiones consensuadas, compartimos sueños, caídas, alegrías… De algún modo, empezamos a convertirnos en *seres con otro* (o *para otro*, si la relación era dependiente). Por este motivo, cuando *el otro* ya no está, caemos inevitablemente en un estado de vacío, desasosiego y falta de ilusión: no solo se ha perdido a la pareja, sino toda una forma de ser forjada con el tiempo (la identidad). En fin, el mundo conocido. «No sé vivir sin ti» no es solo una buena frase para una canción de desamor, es la cruda realidad de quien se implicó profundamente en una relación.

» Recuerda lo que hablamos en el libro *Sin ti*: nuestros actos, repetidos en el tiempo, crean hábitos, los cuales configuran nuestra identidad. Si los actos incluyen o consideran a otra persona, los hábitos y la identidad derivados, también.

La incomodidad ante el vacío que deja la pérdida explica perfectamente por qué muchas personas se lanzan rápidamente a una nueva relación después de una ruptura: ¡es la única forma de la que saben vivir! («amantes institucionalizados»); o por qué a muchas otras les entra verdadero pánico al iniciar la vida compartida tras una buena temporada sin pareja: ¡no saben desenvolverse de otro modo! («solteros institucionalizados»).

El problema que presenta la «institucionalización» es doble. Por un lado, reduce la felicidad a la vida pasada (lo que supone una gran limitación si volver atrás no es posible o recomendable). Y, por otro, limita la libertad en la vida futura (al amante, para apreciar la belleza de la vida sin pareja; al soltero, para disfrutar las delicias de una vida compartida). Es la eterna lucha entre la zona de confort y la zona de *disconfort*; entre la vida conocida y la que se inicia al cerrar cualquier etapa.

¿Cómo afrontar la transición a la nueva vida? ¿Cómo reducir el miedo que nos puede ocasionar el fuerte cambio de planes? O, mejor, ¿cómo llegar a enamorarnos de una vida que, tras la ruptura, nos parece gris y

anodina?

De todo esto —¡y de iniciar una gran revolución!— trata este capítulo.

Comencemos por entender la mente de un «amante institucionalizado». ¡Exploremos los barrotes de las ideas!

COMBATIENDO EL «SOLAMENTISMO»[12]

> La próxima vez que sientas que no puedes vivir sin algo, espera una semana y comprueba si sigues vivo.
>
> GUY KAWASAKI

La ansiedad ante la llegada de una nueva realidad no surge de la nada. Junto al miedo a un futuro incierto sin la pareja, hay siempre un diálogo interior que lo alimenta. Es lo que se conoce como *creencias limitantes* o *irracionales*, y que, en el caso de un «amante institucionalizado», podrían resumirse en las siguientes:

— SOLO seré feliz si volvemos.
— SOLO seré feliz si encuentro pareja.
— La vida SOLO tiene sentido si es compartida.

Son creencias irracionales porque al tratar de argumentarlas acaban cayendo por su propio peso; y son creencias limitantes porque cargar con ellas reduce nuestro potencial y nuestra felicidad. La manera de empezar a combatirlas, por tanto, es discutiendo con ellas, ¡rebatirlas hasta que se disuelvan por completo! Aquí van algunas preguntas con las que puedes empezar:

II) ¿Existe alguna persona en el mundo que sea feliz sin pareja? ¿Quién? ¿Por qué? ¿Cómo actúa en su día a día?

II) ¿Alguna vez en tu vida has sido feliz sin pareja? ¿Cuándo? ¿Qué hacías para disfrutar de la vida?

Un razonamiento adecuado pronto dará el tema por zanjado. ¡Claro

que hay personas felices sin pareja! De hecho, y viendo la mala práctica amorosa que existe en muchas relaciones, me atrevería a decir que la media de personas felices entre los solteros supera a la de los «emparejados».

Recuerdo un estudio sobre felicidad, realizado hace ya algunos años, en el que se determinó que «la persona más feliz del mundo» era un señor francés llamado Matthieu Ricard.[13] Todavía vive. ¿Y sabes cómo se llama su esposa? No tiene, es monje budista. ¿Su secreto? Ha aprendido a amar la vida por completo: cada momento, cada humano, cada elemento de la naturaleza… Matthieu Ricard, como cualquiera que analizara la vida con serenidad, nunca diría cosas como «SOLO puedo ser feliz si…», porque sabe que la vida en el amor no depende de la aparición de otra persona, sino de una actitud de aceptación alegre ante lo que sucede y del grado de implicación en cada escenario de la vida. Lecciones que también funcionan fuera del Tíbet.

Para una persona «desinstitucionalizada», la vida es interesante todo el tiempo, más allá de que algunas épocas traigan consigo sufrimiento o apatía (¡recuerda «la verdad universal»!). Con o sin pareja, siempre encuentra actividades apasionantes que emprender, lugares que descubrir y personas con quienes conectar. La pregunta para el «amante institucionalizado», por lo tanto, no es si debe o no volver atrás, sino con qué grado de implicación quiere vivir su vida.

No es la vida sin pareja lo que resulta molesto, es la transición hacia ella, y solo un poco.

Por otra parte, me costaría creer que hayas tenido una vida tan desdichada como para no haber disfrutado de tus periodos de soltería. (Si me equivoco, un buen ejercicio sería preguntarte por qué). Y es que estar sin pareja es el contexto perfecto para explorar el mundo, conocernos mejor y saber qué queremos de la vida. Un tiempo ideal para soltarnos la melena, dejarnos seducir por el hedonismo y fluir por la vida sin más preocupación que no hacer daño a los demás.

Mucha gente resuelve rápido el debate. Aceptan que existen personas felices sin pareja —no necesariamente monjes budistas— y que en el pasado llegaron también a disfrutar de la vida, cuando su expareja no existía. Pero entonces dicen:

—Ya, pero es que mi etapa «a solas» ya pasó. Ahora quiero otra cosa. Después de haber probado el amor, la soltería me sabe a nada.

Y suena a frase de persona madura —a mi familia le encantaría—, pero no deja de ser un modo de «solamentismo» encubierto. Tener una preferencia es muy distinto a tener una necesidad, y la diferencia está en el grado de insatisfacción que sentimos cuando no obtenemos lo que queremos. Una mente privada de «solamentismo» puede preferir un chuletón de buey —y, ¡vaya!, es una lástima que se haya agotado—, pero no sufre cuando el chef le ofrece uno de ternera. Cualquiera de los dos platos es susceptible de ser rebañado.

La vida sin pareja no es un «segundo plato» o un premio de consolación. Tampoco un periodo de transición. Es un modo de vida en sí mismo, con sus ventajas y sus inconvenientes, como cualquier otro.

Ante la elección de «vivir a solas» o «vivir en pareja», la opción correcta es clara: «vivir».

Si tienes curiosidad por conocer mi opinión al respecto, te diré que creo que la vida compartida ofrece niveles de profundidad superiores, y que, si la relación es sana, también una felicidad mayor. Pero tiene que darse todo. Igualmente, creo que existen etapas para todo, y que inclinarse por una vida soltera o en pareja es una elección personal, siempre adecuada a las circunstancias particulares de cada uno, al momento y al nivel de evolución.

En cualquier caso, el objetivo de este pequeño debate interno no es hacer una competición para determinar qué estilo de vida es mejor, sino realizar un análisis crítico que nos lleve a acordar que existen muchas maneras de ser feliz, y ninguna depende de llevar o no a alguien de nuestra mano; tan solo, repito, de la actitud.

Hablemos de esto después de una nueva idea escondida.

IDEA ESCONDIDA

Las personas que padecen «solamentismo» —«solamente seré feliz en pareja»— no solo sufren en las etapas de transición, también dentro de sus relaciones. La simple idea de perder a su «otra mitad» es equiparable a la idea

de perder la felicidad, lo que acaba generando dependencia y conductas posesivas. Y tiene sentido: ¿quién no agarraría de los pelos su única opción de ser dichoso?

Precisamente por eso, sus relaciones no funcionan. Es la primera regla del desapego: «No disfrutarás aquello que no estés dispuesto a perder». De la que deriva una segunda: «No durará aquello que no sepas disfrutar».

Por el contrario, las personas que saben disfrutar y reconocer la dicha en cualquier escenario de la vida son también las que aman mejor a sus parejas. Ellas dicen: «No estoy contigo porque te necesite, estoy contigo porque te prefiero. Si decides irte, será doloroso, pero solo un tiempo. Seguiré amando la vida por igual». No son dependientes ni posesivas, pues entienden que hay felicidad más allá de un final. Como consecuencia, sus relaciones tienen el potencial de ser más satisfactorias y duraderas.

El amor que finalmente *triunfa* no es aquel en el que dos personas incompletas se juntan para encontrar felicidad, sino aquel en el que dos personas ya completas se alían para celebrar y compartir su propia felicidad.

Dicho en negrita:

La relación no es el lugar para encontrar
«el amor», sino un espacio de celebración
en el que compartir que, por separado,
ambos viven enamorados de la vida.

LA ACTITUD DE LOS GRANDES AMANTES: «AMAR TODO»

> Si amo realmente a una persona, amo a todas las personas, amo al mundo, amo la vida. Si puedo decirle a alguien «Te amo», debo poder decir «Amo a todos en ti, a través de ti amo al mundo, en ti me amo también a mí mismo».
>
> ERICH FROMM

La primera vez que leí esta frase pensé que quería tomar lo mismo que su autor, Erich Fromm. Me pareció una idea tan utópica que la descarté por

completo. «¿Amar todo y a todos? ¡Eso es imposible!». Años después comprendí que la finalidad de una utopía no era que la alcancemos, sino servirnos de guía en nuestro avance y crecimiento vital.[14] Y volví a leerla.

En realidad, el concepto de «amar todo» existe desde hace miles de años, especialmente en las culturas y religiones orientales. Los hinduistas lo llaman *ahimsa*; los budistas, *mettā*; y los sijistas, en el caso de que te lo anduvieras preguntando, ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ. Para todos ellos y muchas otras filosofías orientales, el amor es una predisposición interior indivisible. No puedes decir «esto lo amo, pero esto otro no». Es algo así como un interruptor que mantienes encendido o apagado —nunca a medias—, y con el que no puedes elegir las partes que quedan alumbradas. Por eso, muchas de estas culturas no distinguen entre el amor a una persona, a una montaña o a una vaca. Para ellos todo merece el mismo respeto y la misma admiración. Es una cuestión de lo más sencilla: o amas todo o no amas.

La invitación a «amar todo» es difícil de asimilar desde el prisma de Occidente. Para nuestra cultura, el ser humano es la figura desde la que se ordena el universo, «la medida de todas las cosas», y, dentro de los miles de millones de humanos, cada uno es distinto al resto. Es la base del individualismo: «¡Sé único, excepcional, brilla tan fuerte como la estrella Polar y haz cuanto puedas para que no confundan tu Mercedes con el del vecino!». Para las filosofías orientales (algunas de ellas), todo eso son pamplinas creadas desde el ego para no afrontar nuestra propia insignificancia. Si uno de sus sabios monjes te tuviera delante, te diría: «No eres más que una mota de polvo, igual que yo. De hecho, tú y yo somos lo mismo. Y este palo, y esa mariposa, y aquella estrella. ¿Buscas ser especial para atraer a los demás? Pues que sepas que así solo consigues alejarlos». Después te darían un fuerte abrazo: «Pero te amo». Para ellos, no existe la división entre un «yo» y un «no yo», sino que todos (y todo) somos partes iguales de un mismo «todo» gigante. Por eso, mientras que para nosotros el amor está fuera y «se encuentra», para ellos está dentro y «se activa». Y por eso —según su forma de entender el universo— no hemos de esperar a que ciertas circunstancias sucedan para amarlas, sino conectar con ellas, romper con la ilusión de separación que nuestra cultura nos ha enseñado y fusionarnos. ¿Cómo? Apagando un poquito la mente para abrir el corazón, sosteniendo el ego e implicándonos con el entorno que nos rodea.

Veamos cómo conseguirlo. Descubramos el secreto para vivir enamorados.

«EL PRINCIPIO DE IMPLICACIÓN»: CÓMO ENAMORARTE DE TU (NUEVA) VIDA

Imagina dos playas. La primera parece sacada de una revista. Sus aguas son turquesas, la arena es blanca y fina como la harina y, a lo largo de toda la orilla, hay palmeras repletas de cocos en su punto exacto de maduración. Por si esto fuera poco, acabas de ver saltar un delfín en mitad de un arcoíris perfecto. ¡Y hasta te ha guiñado el ojo! La segunda playa resulta ser todo lo contrario. Tiene palmeras también, pero están pochas y apenas producen cocos; aunque, claro, la ingente cantidad de basura esparcida sobre el suelo no permite que crezca nada sano allí. La arena es marrón; el agua, turbia por el oleaje, y el delfín que salta en esta ocasión te hace un corte de mangas. (No preguntes cómo).

¿Qué playa prefieres?

☐ La primera ☐ La segunda

Ahora imagina que, tras ver el desastre que ha causado tanta basura en la segunda playa, decides hacer algo al respecto. Así pues, le haces una foto y la subes a tus redes sociales con un llamamiento para que, quien quiera, te ayude a limpiarla. ¡Y resulta un éxito! Una quincena de desconocidos se unen a tu causa y, tras siete horas de ardua recogida, la playa queda libre de todo residuo. Para celebrarlo, encendéis una hoguera, compráis cervezas frías y os pasáis la noche hablando, riendo y planeando futuras quedadas. Es tan *guay* el plan que hasta el delfín malhumorado decide unirse con su guitarra (de verdad, no preguntes cómo).

¿Qué playa prefieres ahora?

☐ La primera ☐ La segunda

Daré por hecho que, en un primer momento, elegiste la primera playa. Y daré por sentado también que, después de la quedada, has preferido la segunda. ¿Qué ha cambiado? Muy sencillo, la segunda playa lleva algo de ti.

> El pájaro canta porque es feliz, pero también es feliz porque canta.

Verás, las personas nos enamoramos de dos maneras, por atracción y por implicación. El primer tipo de enamoramiento, al que podríamos llamar «externo» o «pasivo», es aquel en el que no tenemos que hacer nada para sentirnos embelesados. La realidad es tan bella que sucumbimos a ella con facilidad. Es esa playa de revista o ese amanecer perfecto. Ese rincón o esa persona que de primeras nos cautiva y nos encanta. En fin, una flecha de Cupido no planeada. El segundo tipo de enamoramiento, al que denominaremos «interno» o «activo», es resultado de una actitud que consiste en abrir los ojos a conciencia y formar parte del contexto. Es esa playa fea y sucia que hemos limpiado con los amigos. O esa fiesta que pintaba aburrida hasta que decidimos saltar a la pista de baile. O esa persona que se quedó en nuestro corazón a base de compartir momento tras momento. En definitiva, el tipo de apasionamiento en el que no nos enamora el contexto o la historia en sí, sino ser uno de sus protagonistas.

Ambos tipos de enamoramiento son hermosos, pero cuentan con características opuestas:

Enamoramiento «externo» o «pasivo»	**Enamoramiento «interno» o «activo»**
• Es profundo • Es rápido y espontáneo • Es duradero • Depende de la actitud	• Es intenso • Es lento y progresivo • Es efímero • Depende de circunstancias ajenas

Ante el sentimiento de vacío y desesperanza provocado por la pérdida de tu mundo conocido, conocer la esencia del *enamoramiento* «*interno*» o «*activo*» puede devolver la luz a tu vida. Es el aprendizaje mejor guardado de las personas apasionadas, y su secreto reside en lo que llamaremos «el principio de implicación». Dice así:

Nos enamoramos de aquellas historias,
personas y momentos en los que ponemos
nuestro corazón.

Puedes hacer un repaso de tu experiencia, escarbar en tus recuerdos y darte cuenta de que todo cuanto amas (o amaste) se fue forjando a través

de historias en las que hay una parte de ti. Las amistades, tu rincón favorito del jardín, aquel país al que desearías volver, tus calcetines de la suerte… ¡Fuiste tú quien le dio significado! Y lo hiciste interactuando con ello. Jugando. Entregándote. Y lo mismo puedes empezar a hacer ahora con todo este presente nuevo que aún no significa nada para ti. ¿Quieres enamorarte de la vida? Hazla tuya. Crea historias sobre ella. Úsala.

Te puedes implicar de millones de formas, y todas ellas están en tu mano. Aquí te comparto algunos ejemplos, pero solo tú conoces tus contextos:

> Preguntar a un amigo qué tal está y escuchar la respuesta. Poner una rodaja de limón en la Coca-Cola. Tocar las plantas y oler su aroma. Preguntar el nombre a las personas. Aprender las expresiones básicas en el idioma del país en el que estás. Pararte a mirar el paisaje después de hacer la foto. Sacar el vino bueno. Probar una fruta nueva. Decir «te quiero» a quien quieres. **IMPLICACIÓN.** Sonreír al cajero aunque por dentro estés roto. Celebrar los pequeños triunfos. Encargarte de organizar un plan con los amigos. Bañarte en el mar aunque el agua esté fría. Madrugar para ver amanecer. Ponerte un sombrero de cocinero para cocinar. Y ópera. Hacer una pregunta en una conferencia. **IMPLICACIÓN.** Aprender un baile. Ser el primero en aplaudir cuando algo te gusta. Hablar con desconocidos. Hacerte un regalo por tu cumpleaños. Curiosear la historia de la ciudad que visitas. Cenar con velas y música de piano. Dejar una buena reseña en un producto. Escribir una carta a mano. Memorizar las fechas importantes de los tuyos.

No sé a ti, pero solo con leerlo a mí se me despiertan las ganas de comerme el mundo. Por cierto, ¿no te parece curioso que el término «enamorarse» sea un verbo pronominal? Tal vez se deba a que no nos enamoran las cosas, sino el reflejo que vemos en ellas de nosotros mismos.

Un gran enamorado de la vida dijo en una ocasión:

> La vida es una obra de teatro que no permite ensayos. Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive cada momento, antes de que baje el telón y la obra termine sin aplausos.
>
> CHARLES CHAPLIN

Nunca un actor de cine mudo habló tan alto.

«EL PRINCIPIO DE NO RESISTENCIA»: VIDA NUEVA, ACCIONES NUEVAS

Si bien «el principio de implicación» ya tiene la suficiente fuerza por sí solo para enamorarnos de la vida nueva, quiero hablarte ahora de su hermano gemelo, «el principio de no resistencia», el cual afirma lo siguiente:

La mejor forma de desenvolvernos en un contexto es siguiendo las reglas del propio contexto.

O, en palabras del escenario que ahora nos ocupa: la mejor manera de desenvolvernos en una vida nueva es actuando como si tuviéramos una vida nueva. Lo sé, no has pagado para que te dé consejos tan obvios, pero es importante recordarlo, ya que tendemos a vivir de carrerilla. Si te fijas, la mayoría de nosotros repetimos los mismos actos cada día: vemos la tele en el mismo lado del sofá, hacemos la compra en los mismos supermercados, paseamos al perro por el mismo parque, cortamos los tomates de la ensalada del mismo tamaño… en fin, ¡vivimos buena parte del día como autómatas! Y es fantástico, porque así nuestro cerebro reserva energía para realizar otras tareas simultáneamente, pero es todo lo contrario de lo que necesitamos en una etapa de transición y adaptación. Comportarnos de la manera habitual en un periodo cambiante es un enfoque poco funcional. Por paradójico que resulte, lo que mejores resultados ofrecerá en una etapa de incomodidad provocada por los cambios es… ¡introducir más cambios! En eso consiste «el principio de no resistencia» y, para comprenderlo, volveremos a viajar a una playa. En esta ocasión, sin basura:

» Malibú, California. La idea de implicarte te ha gustado tanto que nada más leer el apartado anterior has cogido un avión con la intención de practicar surf en una de las mejores playas del mundo. ¡Caray, eres el lector soñado! Sin embargo, y por alguna extraña razón, el día que llegas el mar está calmado y no hay olas. Pero no importa, sabes que puedes implicarte en cualquier momento y lugar, así que utilizas tu recién estrenada tabla de

surf como colchoneta para tomar el sol en el agua mientras esperas que haya un poco de movimiento.

Pasada media hora, el agua comienza a agitarse. Levantas la cabeza y… ¡Ay, madre! Surgida de la nada se aproxima una ola gigante, ¡mucho más grande de lo que esperabas encontrar! Si estás entrenado o no para una ola así, ahora es una cuestión irrelevante, pues no hay tiempo para salir del agua y tampoco puedes detenerla, así que solo tienes tres opciones:

a) Hacerte el digno y plantarle cara al grito de "¡No pasarás!" (acabarás en la orilla con las piernas detrás de las orejas).

b) Sumergirte bajo el agua y esperar a que te sobrepase (sobrevivirás, pero luego vendrá otra ola, y otra, y otra…).

c) Tratar de surfearla mientras tarareas *Surfing U.S.A.* (de lograrlo, podrás contarles a todos tus amigos que un día fuiste el mismísimo "Jinete del Pacífico").

La ola no cambia, tan solo tu decisión: "¿Me resisto, me escondo o la acompaño?". Y lo que realmente importa: según la decisión que tomes, se producirá un resultado distinto: la resistencia traerá un revolcón; la huida, indiferencia; el acompañamiento, alegría y canciones de los Beach Boys.

Cuando la vida nos sitúa ante un cambio de planes importante, como es el caso de una ruptura, la nueva realidad puede resultar tan arrolladora como una ola gigante, y la peor decisión es siempre resistirnos a ella.

—¿Y la mejor?

—La contraria. Nadar a favor.

Funciona en las playas del Pacífico, pero también con las emociones. Ante una ola de tristeza, lo mejor que podemos hacer es llorar; ante una ola de felicidad, dar saltos como un loco; ante una ola de enfado, romper vajillas con un bate de béisbol… y ante una ola de novedad, llevar a cabo acciones que resulten también novedosas.

Lo que en última instancia nos dice el «principio de no resistencia» es que nuestro sentimiento de padecimiento o bienestar viene condicionado por la sincronía que tengamos con el contexto. Si nos enfrentamos a él (resistencia) sufriremos, pues el contexto siempre tiene más fuerza que nosotros; pero si optamos por mimetizarnos (no resistencia), no solo no

acabaremos revolcados en la orilla, sino que podemos llegar a disfrutar del proceso. ¿Estás ante un nuevo periodo de tu vida? Pues haz por que se note. Acompáñalo. ¡Surféalo! ¡Haz cosas nuevas!

Como buen principio, funciona de manera escalable: a mayor número de cambios, mejores resultados. Te dejo nuevamente algunas ideas:

> Duerme en el otro lado de la cama. O en diagonal. Cocina platos que nunca hayas probado. Cambia los muebles de lugar. Redecora toda tu casa. Pinta las paredes. **VIDA NUEVA.** Sáltate los escalones impares de tu escalera. Dúchate con la luz apagada. Intenta escribir con la izquierda. Cambia de perfume. Tíñete el pelo. **ACCIONES NUEVAS.** Lee un género literario que nunca leerías. Aprende a decir gracias en siete idiomas diferentes. Hazte un masaje tailandés. Llega al mismo destino por un camino diferente. Escucha música que no tengas en tus *playlists*. Visita restaurantes nuevos. Habla con extraños. Apúntate a alguna actividad en la que brille tu torpeza. Cambia tu foto de perfil.

El truco consiste en hacerte consciente de tus automatismos cotidianos y alterarlos: ¿Que siempre haces X de la manera A? ¡Pues hazlo de la manera B!

Lo más interesante de esta técnica es que puede aplicarse en cualquier contexto y actividad. No existe nada —repito, nada— que no puedas realizar de un modo distinto si le echas un poco de imaginación y dejas fluir tu creatividad. Basta con hacer pequeños cambios sobre la conducta habitual. Te propongo que empieces ahora mismo, por ejemplo, dándole la vuelta al libro para descubrir en el siguiente párrafo por qué este método es tan bueno para iniciar el proceso de adaptación a una vida nueva:

Cuando activamos nuestros sentidos con nuevas acciones, la mente interpreta que está ante un nuevo contexto, y se activa. Si estas acciones son abundantes, entonces la mente entiende que se trata de una nueva etapa, y se amolda.

A medida que empieces a realizar pequeños cambios en tu día a día, notarás grandes diferencias. Será como cabalgar la gran ola hasta la orilla.

¡Por no hablar de lo vivo que te empezarás a sentir!

Si lo que digo es cierto —la mejor manera de desenvolvernos en un nuevo contexto es haciendo cosas nuevas—, y lo es, también debería serlo la siguiente afirmación:

La mejor manera de desenvolvernos en una etapa revolucionaria (y estás en una) es a través de una gran revolución.

Es el mismo principio de «no resistencia», pero aplicado en diferente grado. O, traducido a nuestro particular idioma:

Hacer cosas nuevas = Nivel amateur
Iniciar una revolución = Nivel maestro

Lo que distingue los pequeños cambios (nivel amateur) de una gran revolución (nivel maestro) es la fuerza y la profundidad con que se aplican. Mientras que los pequeños cambios son suaves, graduales y continuos, las grandes revoluciones son abruptas, exponenciales y repentinas. Mientras que los pequeños cambios afectan solo a un área de nuestro comportamiento, las grandes revoluciones influyen en todos y cada uno de los estratos de nuestro ser. Es decir: toda revolución implica un cambio, pero no todo cambio es revolucionario.

Sin embargo —y aquí es donde se obra la magia—, si aplicamos una suma importante de pequeños cambios en muchas áreas distintas, podemos lograr una gran revolución. Es lo que en el mundo empresarial se conoce como la estrategia de «agregación de las ganancias marginales», o lo que, entre tú y yo, llamaremos «la teoría de las pequeñas mejoras».

Su origen proviene de una historia fascinante, y se remonta al año 2003, fecha en que Dave Brailsford fue nombrado director técnico de la Federación Británica de Ciclismo. Hasta ese momento, el ciclismo británico no había hecho más que coleccionar resultados mediocres. En los ciento diez años de historia de la *bicicleta* profesional, Gran Bretaña solo había logrado una medalla de oro olímpica, y ninguna victoria en el Tour de

Francia. Brailsford, contratado para mejorar el panorama, tuvo entonces una idea brillante, la cual comunicó a todo su equipo:

> Si somos capaces de mejorar tan solo un 1% cada uno de los elementos que influyen en el rendimiento de nuestros ciclistas, seremos capaces de lograr una mejora total muy superior al 1%. En otras palabras: si conseguimos hacer muchas mejoras pequeñas, obtendremos un cambio a gran escala.

Motivados por esta idea, Brailsford y los distintos jefes de departamento se pusieron manos a la obra. Comenzaron por optimizar la ergonomía de cada bicicleta, minimizando la resistencia al aire y maximizando la eficiencia del pedaleo (1%). Puestos a tocar, hicieron que sus ruedas engrasaran mejor (1%) y que las bicicletas, en general, resultaran más cómodas (1%). A continuación, se aseguraron de que todos los ciclistas descansaran adecuadamente antes de las carreras (1%) y que tuvieran siempre a su disposición psicólogos deportivos con quienes trabajar la confianza, la concentración y la gestión de la presión (1%). De cara a las carreras, crearon tácticas específicas para cada etapa, aprovechando las fortalezas de los ciclistas y minimizando sus debilidades (1%) y, una vez terminadas, emplearon sistemas de análisis de datos y simulaciones computarizadas para evaluar el rendimiento de cada ciclista con el fin de mejorar su técnica (1%). Finalmente, revisaron las condiciones de higiene para reducir el riesgo de infecciones y enfermedades (1%), e implementaron rutinas de fisioterapia y recuperación para reducir el riesgo de lesiones y acelerar la recuperación (1%).

Una vez asentados los cambios, los resultados fueron asombrosos. En los Juegos Olímpicos de Pekín de 2008, el equipo británico de ciclismo logró hacerse con el 57% de las medallas, casi todas de oro. Cuatro años después, en Londres 2012, rompieron nueve récords olímpicos y siete mundiales. Y en el Tour de Francia, la carrera reina del ciclismo, llegaron a ganar hasta en cinco ocasiones. Todo un hito para la historia del deporte de Gran Bretaña. Con el tiempo se estimó que el cúmulo de mejoras del 1% mejoró el rendimiento total en un 36%, suficiente para superar a sus competidores.[15]

Desde entonces, la «teoría de las pequeñas mejoras» ha sido copiada por miles de compañías y entidades deportivas, convirtiéndose en uno de los pilares del crecimiento empresarial y corporativo. ¿Por qué no utilizarla

también para dar un salto de gigante en nuestro crecimiento personal?

EL MOMENTO PERFECTO PARA UNA GRAN REVOLUCIÓN

Llegados a este punto, es importante recapitular algunas ideas que venimos trabajando a lo largo del libro para observar cómo todo parece cobrar sentido:

— Sabemos que, ante una crisis, el cerebro se abre a nuevas posibilidades y que, por tanto, tu duelo es el periodo perfecto para la transformación (*el barro está blando* y listo para ser moldeado).
— Hemos estudiado las medidas necesarias para alejar a tu ex del proceso y has blindado el periodo de desamor a través de un sistema de permisos que te entregan el control y la energía suficientes para llevar a cabo los cambios que desees.
— Hemos aprendido que la mejor manera de iniciarnos en un periodo nuevo es implicándonos al máximo.

Y, gracias a Dave Brailsford,

— sabemos que el secreto de una gran revolución está en la acumulación de pequeños cambios en diferentes áreas.

No queda más opción que conectar todas estas ideas y pasar a la acción. Ha llegado la hora de dar el gran salto, de hacer que todo este pringoso asunto del desamor sirva de algo, de que salgas de aquí no solo con el corazón cicatrizado, también con todo tu ser fortalecido.

¡Ha llegado el momento de subir de nivel, *Maribel*!

LAS ÁREAS DE TU GRAN REVOLUCIÓN

> Llega un momento en la vida de aquellos destinados a la grandeza en que debemos plantarnos ante el espejo de la importancia y preguntar: si se nos ha dotado del corazón valeroso de un león,

¿por qué vivimos como ratones?

BRENDON BURCHARD

Recordemos algo importante: cuando los cambios se producen en diferentes áreas, los resultados crecen exponencialmente, esto es, no se suman sino que se multiplican. Por ejemplo, imagina que tus cambios elegidos son aprender un idioma y sacarte la maestría de yoga. Una vez lo logres, puedes usar el idioma para ver películas, claro, así como liderar cursos de yoga en tu país, pero también podrás dar clases de yoga en el extranjero. Dos habilidades que, implementadas por separado, multiplican sus resultados al combinarse.

Por esta razón, y en homenaje a Dave Brailsford, dividiré las áreas de crecimiento en departamentos. Dentro de cada uno encontrarás varias propuestas de cambio o mejora. Tu misión es seleccionar al menos una acción dentro de cada departamento (acuérdate: el crecimiento exponencial solo se produce si aplicas los cambios en diferentes áreas). A continuación, debes comprometerte con cada elección. Ese será tu 1%. O tu 2%, tu 3%, etc. (a más acciones, lógicamente, mayor porcentaje).

Además de tu crecimiento personal total, disfrutarás de una ventaja añadida. Y es que, al ser acciones concretas, visibles y cuantificables, te ayudarán en el proceso de duelo, ofreciéndote una sensación de progreso. A fin de cuentas, sabemos que avanzamos cuando cambia lo que nos rodea.

¿Preparado? ¿Preparada? Aquí van los cinco departamentos clave:

Departamento de desarrollo personal
☐ Crear una lista de mis áreas de crecimiento a trabajar (o mis heridas pendientes de sanar) y dedicar tiempo cada semana a reflexionar sobre mis progresos.
☐ Buscar libros relacionados con las áreas de crecimiento elegidas (y leerlos).
☐ Empezar terapia con un buen profesional.
☐ Apuntarme a cursos, talleres, eventos, etc. de crecimiento personal.
☐ Crear un entorno de crecimiento favoreciendo la entrada de contenidos de

desarrollo personal (seguir cuentas en redes sociales, inscripción a *newsletters*, pódcast, vídeos…).

☐ Ver dos charlas TED por semana (u otros canales de inspiración y crecimiento).

☐ Otro: _____.

Departamento de trabajo y formación

☐ Cambiar de trabajo/carrera.

☐ Buscar oportunidades laborales más enriquecedoras y afines a mis propósitos (mientras sigo en mi trabajo).

☐ Tomarme un tiempo para descubrir a qué profesión quiero dedicar mis próximos años.

☐ Mejorar mi inglés.

☐ Aprender otros idiomas.

☐ Viajar al extranjero durante una temporada para mejorar un idioma o adquirir nuevas habilidades.

☐ Estudiar y formarme en nuevas áreas para seguir creciendo en mi profesión (cursos, talleres, conferencias, másteres, carreras, etc.).

☐ Preguntar a mis jefes, compañeros, clientes o seguidores en qué puedo mejorar mis competencias (y aceptarlo con humildad).

☐ Otro: _____.

Departamento de salud y bienestar

☐ Salir a correr, al menos, cuatro días por semana.

☐ Apuntarme al gimnasio o a una actividad deportiva que incluya ejercicio cardiovascular.

☐ Comenzar una dieta pautada diseñada por un profesional.

☐ Corregir la mala alimentación (menos azúcar, grasas saturadas y carne procesada; más frutas y verduras).

☐ Tener siempre una botella de agua a mano (beber, mínimo, 2,5 litros al día).

☐ Dejar de fumar.

☐ Reducir el consumo de alcohol.

☐ Practicar técnicas de relajación como la meditación, el yoga o la respiración profunda para disminuir el estrés y la ansiedad.

☐ Reducir el uso del teléfono a un máximo dos horas al día y evitar utilizarlo en las horas previas al sueño.

☐ Eliminar las notificaciones de las aplicaciones de redes sociales que controlan mi ritmo de vida.

☐ Pasar más tiempo en espacios naturales (parques, montañas, playas, mar…).

☐ Crear un ambiente agradable en casa, hacerla hogar (tirar lo que no sirve, donar lo que no utilizo, pintar las paredes, una limpieza profunda, redecorar…).

☐ Otro: _____.

Departamento de cultura e intelectualidad

☐ Acudir a un evento cultural, como mínimo, una vez al mes (conciertos, obras de teatro, clubes de lectura y debate, museos, exposiciones de arte…).

☐ Leer un libro al mes de «humanidades» (historia, filosofía, política, sociología, antropología, etc.).

☐ Leer una novela histórica cada mes.

☐ Ver películas o documentales de diferentes géneros y culturas, todas las semanas.

☐ Viajar de manera inmersiva (probar la comida del lugar, acudir a las zonas menos turísticas, hablar con los locales, interesarme por su historia y sus valores…).
☐ Otro: _____.

Departamento de amistad y relaciones personales
☐ Decidir quién es mi verdadero equipo y cultivar con ellos conexiones más cercanas y profundas.
☐ Dedicar más tiempo a las personas que realmente me importan y menos a las que no me aportan demasiado.
☐ Buscar amistades nuevas, más afines y actualizadas a mi momento presente.
☐ Conectar con personas que compartan mis mismas inquietudes y aficiones.
☐ Pasar más tiempo (de calidad) con mi familia.
☐ No usar el teléfono móvil cuando estoy con familiares y amigos.
☐ Priorizar las llamadas sobre los mensajes y los encuentros *cara a cara* sobre las llamadas.
☐ Otro: _____.

No quería decirte esto todavía —tampoco sé si es el momento—, pero no puedo evitarlo: ¿te has parado a imaginar la persona tan alucinante que serás cuando cumplas con cada uno de tus cambios y mejoras? Más interesante, más fuerte, más sana, más guapa, más serena y conectada… De verdad, ¡que tiemble tu entorno! ¡Y Tinder!

¡Ah, una última cosa! Quizá la más hermosa del capítulo.

LA JUNTA DE SUEÑOS Y VALORES

Como en toda *empresa* que quiera apuntar alto, debe haber una junta de expertos que supervise todo el proceso. En ella no estás tú ni tampoco yo

—Dave Brailsford—, que soy el director de todo esto. Están los que más saben de la vida, es decir, aquellos que han vivido muchos años y pueden mirarla en retrospectiva. Te hablo de las personas mayores y de quienes, por desdichadas circunstancias, están a punto de morir.

Por suerte para nosotros, muchos ya se han encargado de conocer la visión de estas personas, y han podido extraer así los valores que realmente importan en la vida. Serán nuestros guías. Por ejemplo, en una de las investigaciones más fascinantes que se hayan llevado a cabo nunca, la Universidad de Harvard realizó un seguimiento a más de setecientas personas a lo largo de setenta y cinco años.[16] Les interesaba saber qué factores influían en las personas que vivían más años y con una mayor calidad de vida. ¿Qué descubrieron? Que quienes llegaban más sanos y felices a su último tramo de vida eran aquellos que con el paso de los años habían cultivado mejor sus relaciones personales. No vieron un solo indicio de que la búsqueda del éxito, la fama o el dinero influyera positivamente a largo plazo. Al contrario, situar estos objetivos en el centro de nuestras vidas —afirman— incrementa las tasas de estrés y depresión, afecta al funcionamiento del cerebro y reduce la esperanza de vida. Solo el amor mejora nuestra experiencia.

En otro estudio interesante, posiblemente mi favorito, Bronnie Ware, una enfermera australiana dedicada a los cuidados paliativos, preguntó durante años a enfermos que iban a morir si se arrepentían de alguna decisión a lo largo de sus vidas. Ninguno mencionó nada acerca del dinero o el reconocimiento social. Tampoco se lamentaron por no haber comprado un barco o haber renunciado a una cirugía de nariz. Lo que señalaron fue mucho más profundo. Bronnie lo resumió en cinco puntos:

1. Ojalá hubiese tenido el valor de vivir una vida más acorde con mi forma de ser, no la que otros esperaban de mí.
2. Ojalá no hubiese trabajado tanto.
3. Ojalá hubiese tenido el valor de expresar mis sentimientos.
4. Ojalá no hubiese perdido el contacto con mis amigos.
5. Ojalá me hubiese permitido ser feliz.

Y da mucho que pensar. Especialmente a la hora de construir un futuro.

Querido amigo o amiga: no hay mejor momento que el vacío que deja una historia terminada para replantearse la vida. Para cumplir nuestros

sueños escondidos, cultivar el amor con fiereza y mostrar sin vergüenza lo que llevamos en el corazón.

Porque ese vacío que a veces tortura es igualmente el vacío de una hoja en blanco.

El regalo del duelo es la transformación, dijimos. También un dorado bolígrafo hasta arriba de tinta con el que empezar a responder:

«¿Cuál es la historia más hermosa y auténtica que puedes imaginar sobre tu vida?».[17]

Aprendiendo a perdonar

> El perdón es la fragancia que derrama la violeta en el talón que la aplastó.
>
> MARK TWAIN

Azim Khamisa era un hombre tranquilo y tremendamente espiritual, lo que le llevó a una vida serena y rebosante de amor. Aunque nació en Kenia, en 1959, y estudió en Inglaterra, pronto se mudó a la soleada California, donde no tardó en tener éxito dentro del negocio inmobiliario. Azim era una persona culta y astuta. Sus estudios en matemáticas y contabilidad —en los que destacó dentro de su promoción— forjaron, junto a su devoción por la religión musulmana sufí, un alma disciplinada y entregada a todo cuanto hacía. Era su forma de afrontar el día a día. Azim era lo que podríamos considerar un hombre apasionado.

Entre todas sus pasiones, la mayor era Tariq, su hijo, un chico amable y generoso que con los años se fue enamorando de la escritura y la fotografía con la misma fuerza que su padre amaba la vida. A los veinte años, y ya en la universidad, Tariq soñaba con trabajar algún día para la revista *National Geographic*. Como cualquier joven ambicioso y enfocado, ya se había imaginado el futuro, en su caso persiguiendo cebras y babuinos con su cámara analógica o, por qué no, descubriendo los misterios de una antigua ciudad secreta. «¡Algún día publicaré un artículo en la portada!», se repetía. Sabía que no sería fácil —su padre le había enseñado la importancia de esmerarse cada día— y, por ello, empezó a trabajar como repartidor de pizzas los fines de semana. Era el modo de recordarse a sí mismo que las cosas cuestan. No había dudas de que Tariq había heredado el corazón y la

disciplina de su padre.

A Azim y Tariq les aguardaba una vida preciosa. Una vida sustentada en el amor, el trabajo y la pasión. Una vida que compartir juntos durante muchos muchos años… de no haber sido por la fatídica noche del 21 de enero de 1995 en que Tariq fue asesinado.

La noticia resultó ser una bomba para el corazón de Azim, quien se desplomó al escuchar la descripción de los hechos: Tony Hicks, un chico de tan solo catorce años, disparó a Tariq mientras este repartía una pizza en el vecindario, a sangre fría, como parte de un rito de iniciación en una banda juvenil de San Diego.[17]

La desolación invadió a Azim Khamisa. De un día para otro había perdido el amor más importante de su vida, su otra mitad. El impacto fue tan grande que la alegría y la vitalidad que siempre le habían acompañado se convirtieron en depresión y oscuridad, llegando incluso a considerar quitarse la vida. Solo el recogimiento en su religión y sus constantes meditaciones pudieron salvarle. Como musulmán sufí, inició un largo viaje espiritual que le llevó a conectar con lo más profundo de su humanidad, descubriendo algo que cambió por completo su perspectiva de cuanto había acontecido: hasta ese momento, parecía fácil comprender que Tariq era una víctima, y realmente lo fue, pero era necesario entender que el chico que apretó el gatillo también lo era. ¿De quién? De la sociedad. Una sociedad que había permitido la existencia de bandas juveniles, de drogas en las calles, de armas, de una fuerte desigualdad y de valores cuestionables. ¿Y *quién* era esa sociedad a la que poder señalar? Todos, incluso él mismo.

Nueve meses después del asesinato de su hijo —y conmocionado por esta revelación— decidió crear la Fundación Tariq Khamisa con el objetivo de luchar contra las grietas del sistema para así prevenir la violencia juvenil. ¿Su mejor arma? La educación.

> Cada vez que hay un disparo, no hay solo una víctima, sino dos, una a cada lado del arma.
>
> AZIM KHAMISA

Una de las primeras acciones que Azim Khamisa realizó desde la fundación fue reunirse con la familia de Tony, el asesino de su hijo, ofreciéndoles perdón y compasión. Fue así como comenzó una preciosa

amistad con Ples Felix, el abuelo de Tony, quien había estado a su cargo los últimos años. Nada más conocerle, le dijo: «Los dos hemos perdido un hijo, el mío asesinado, el tuyo en prisión». Y, desde aquel día, Ples se unió a la causa de Azim, peleando juntos para que ningún adolescente acabara asesinado o en la cárcel.

Cinco años después de la muerte de Tariq, para completar el viaje del perdón, Azim acudió a prisión para visitar a Tony, quien había sido condenado a veinticinco años. Fue un encuentro sobre el que Azim había pensado durante mucho tiempo. ¿Qué decirle? ¿Qué hacer? ¿Cómo mirarle a la cara? Sus pulsaciones se fueron acelerando a medida que el momento se acercaba. Él esperaba en una fría sala, la puerta se abrió finalmente, y en cuestión de unos segundos Azim y Tony —padre y asesino— estaban frente a frente.

Fue intenso, profundo, duro, fácil, liberador. Todo al mismo tiempo. Clavada la mirada del uno sobre el otro, Azim trató de leer el alma de Tony a través de sus ojos, intentando encontrar en ellos a un asesino. Pero no lo halló. En su lugar, descubrió la misma chispa de humanidad que nos enciende a todos. No eran personas diferentes, sino personas con distintas circunstancias.

Antes de despedirse, se fundieron en un abrazo. Azim sintió paz en su corazón y, cinco años después de la pérdida de su hijo, volvió a sentir el amor a la vida con la misma fuerza que cuando Tariq vivía. A Tony, por su parte, aún le quedaba un largo camino en la cárcel, pero sabía que no estaba solo, que su abuelo Ples y Azim le esperarían a su salida para que se uniera a su causa. Juntos, los tres, trabajando para mejorar la sociedad a través de la Fundación Tariq Khamisa.

La historia de Azim Khamisa está llena de matices sobre los que reflexionar. Te recomiendo que leas alguno de sus libros o que dediques un tiempo a escuchar algunas de sus charlas junto a Ples Felix.

Como puedes imaginar, la historia es mucho más profunda y extensa de lo que te he mostrado. Lo que en este libro abarca tres páginas, para Azim han sido más de veinticinco años llenos de batallas. No obstante, este pequeño resumen es suficiente para poner sobre la mesa algunos de los elementos que tal vez necesites para perdonar interiormente y sanar las heridas que dejó en ti tu relación:

- La comprensión del resentimiento
- La compasión
- La liberación
- La responsabilidad
- La creación de algo hermoso a través del dolor

Sé que a veces es difícil perdonar y que lograrlo precisa su tiempo, pero también que resulta liberador y nos devuelve la paz y a la vida. Azim Khamisa es solo un ejemplo de los millones de personas que eligieron el amor frente al rencor; un ejemplo extraordinario y extremo que viene a recordarnos que, incluso ante la más profunda de las heridas, siempre tenemos la última palabra.

El capítulo que empiezas a continuación puede suponer uno de los más grandes desafíos dentro de tu proceso de duelo, y que estés preparado o no depende de la etapa en que te encuentres en este momento. Sea cual sea, te invito a que lo leas con atención y apertura, bien para ponerlo en práctica desde hoy mismo o para saber el camino a seguir más adelante.

Comencemos por comprender qué es lo que ocurre cuando nos hieren.

EL ORIGEN DEL RESENTIMIENTO

Imagina que vas conduciendo tu coche por el centro de la ciudad. (Obviaré que, una vez más, hayas elegido el Twingo multicolor del 95. ¡Mira, *chico*, allá tú!). La vida es estupenda esta mañana. Brilla el sol, tienes grandes planes para el resto del día y acaba de empezar a sonar en la radio tu canción favorita de La Oreja de Van Gogh, *20 de enero*. «¡Y hoy es 20 de enero!». Como no puede ser de otra manera, la cantas a voz en grito, mientras piensas que ya no hacen música como la de antes y que, ¡jolines!, ahora todo es «atún-con-pan» y «chunta-chunta». En fin, cada vez te pareces más a tus padres.

A pesar de la increíble energía que desprendes, circulas con suavidad, respetando a cada momento la velocidad y las señales de la carretera. Pero al adentrarte en la siguiente rotonda —tú tienes prioridad— observas cómo un 4 × 4[19] viene hacia ti a toda velocidad. «¡Oh, no! ¡Vamos a chocar!».

Instintivamente, cierras los ojos y frenas en seco, pero nada puede evitar el impacto. ¡¡Crasssssh!! La música sigue sonando:

Me pregunté qué sería sin ti el resto de mi vida. Y desde entonces te quiero, te adoro y te vuelvo a querer.

LA OREJA DE VAN GOGH

Estás en *shock*. El corazón te late a mil pulsaciones por minuto, quizá más, pero afortunadamente no tienes daños físicos. Tan solo el coche ha sufrido las consecuencias. Tras unas cuantas respiraciones profundas, empiezan a invadirte un millón de emociones y pensamientos: «¡Será hijo de puta! ¿De qué va este insensato? ¡Yo tenía prioridad!». Crece tu enfado mientras te dispones a bajar del coche. Quieres partirle la cara al responsable, cosa que no harás, aunque tampoco contemplas que se vaya de rositas. Mínimo, un minuto de insultos. A fin de cuentas, es lo que merece ese indeseable: ha destrozado tu coche favorito, ha fastidiado tu precioso día y, lo que es realmente cruel, ha interrumpido la canción justo en el estribillo.

Ya fuera del coche, ves al agresor, quien desciende parsimoniosamente de su vehículo con unas gigantescas gafas de sol. Su cara te resulta familiar. ¡Pero si es tu jugador preferido de fútbol, el capitán del equipo! «¿Karim, eres tú?».

Ni siquiera eso importa. Vas a cantarle las cuarenta y descargar toda tu furia sobre él. Pero justo antes de que abras la boca, él se adelanta y se dirige a ti con acento francés:

—Vegás, amigo, es impogtante que nadie descubga lo que ha pasado. Aquí te dejo un cheque, cgeo que segá suficiente. He de igme a entgenag. *Au revoir, mon ami!*

No das crédito a lo que acaba de suceder: «¡Quién se ha creído este tipo que es! ¿Acaso piensa que soy de esas personas a las que puedes pasar por encima y comprar después con un cheque? ¡Qué asco de mundo!».

Pero entonces miras el cheque. «*Whaaaat??* ¿¿Cien mil euros??». Ya no te importa tu coche, ni siquiera la canción. Y tu día arruinado tiene pinta de ser ahora mejor. «¡Qué gran tipo este Karim! ¿Oye, nos hacemos una foto?».

Es posible que seas alguien que nunca aceptaría un cheque a cambio de no

cumplir con la ley, y eso está muy bien, ¡el cielo te espera! Incluso así, estoy seguro de que puedes ponerte en la piel del conductor del Twingo multicolor del 95 y comprender su posición.

Lo que en realidad quiero que observes es la transformación del estado anímico que sufre nuestro conductor imaginario: ¿cómo es posible que pasara en unos minutos de estar profundamente enfadado a sentir alegría y gratitud? ¿Por qué le resulta tan sencillo? La explicación se encuentra en la compensación.

Cuando una persona lastima a otra, se crea entre las dos un desequilibrio que la mente trata inmediatamente de restaurar. Es lo que llamamos sentimiento de injusticia. «Tú me has herido sin que yo te haga nada, no es justo. Debes pagar por ello. Debes compensarme». Si este daño es restablecido y compensado correctamente, la herida y el desequilibrio desaparecen como por arte de magia. Si, por el contrario, no existe la compensación, surge el resentimiento.

También sucede con las acciones positivas. Una persona te hace un gran regalo y sientes que debes hacer algo al respecto, ya sea responder con otro regalo, subiendo una foto a redes exaltando vuestra inquebrantable amistad o dándole un fuerte abrazo de oso. De no realizar una compensación puede aparecer la culpa o el sentimiento de no merecer (tanto el regalo, como al amigo). En ambos casos, la regla es la misma: cada vez que se produce un desequilibrio entre dos personas por medio de una acción concreta (ya sea positiva o negativa), sentimos el impulso de querer restablecer el equilibrio previo a la acción (búsqueda de justicia).

Esta ley explica muchas cosas. Explica por qué podemos llegar a pasar por alto una traición que días antes nos parecía intolerable si nos hacen una buena promesa de cara al futuro. Explica por qué a veces sentimos que, a pesar de todo lo que nos hicieron nuestros ex, bastaría con un «te amo» convincente para que nos bajáramos del caballo del enfado. Y, por supuesto, explica por qué aceptamos que destrocen nuestro amado Twingo si de por medio hay cien mil pavos.

De aquí se deriva algo trascendente: realmente no nos importa lo que ocurre, sino la sensación de equilibrio y justicia. Volviendo al ejemplo del coche: cuando el daño aún no estaba restablecido, todos los posibles argumentos de defensa irían en la línea del destrozo del coche o el susto vivido, pero al ser compensado con un suculento cheque, parece que todo aquello ya no era tan importante: «¡Al cuerno mi Twingo del 95 y mi susto, tampoco es para tanto! ¡Me voy a las Maldivas!». No es la pérdida del

coche lo que verdaderamente nos duele, es el desequilibrio, la injusticia, el sentimiento de haber perdido. Una vez este desequilibrio no existe, olvidamos rápido: «¿Qué fue lo que dices que sucedió?».

El resentimiento nace en el espacio que hay entre el daño recibido y su posible compensación.

Pero ocurre algo en la vida y, por supuesto, también en el amor. Muchas veces no existe una compensación a nuestras heridas. Nos hablan mal, nos traicionan, nos mienten, nos son infieles… y nadie nos entrega un suculento cheque para consolarnos. Tampoco un abrazo de oso. Y en el caso de que alguien se preste a ello, puede no ser la persona que esperábamos que lo hiciera. Sí, la vida sigue siendo alucinante, pero no con aquellos que se ha generado el desequilibrio.

Esta es la manera en que el enfado, el odio, la rabia o el resentimiento echan raíces dentro de nosotros, llevándonos a la obsesión frente al olvido, a una vida de lucha en lugar de una de paz. Mientras vivimos aferrados al sentimiento de injusticia —mientras aguardamos una compensación— permanecemos encadenados al dolor y, lo que es peor, también a la persona que nos causó el dolor.

¿Qué hacer, entonces? ¿Cómo restaurar el equilibrio inicial? Existen tres vías posibles:

A) Aguardar la compensación:

– Viviendo amargados hasta el fin de los días mientras esperamos que quien nos hirió vuelva para reparar el daño que causó.

B) Buscar la compensación por nuestros propios medios en un acto de venganza:

– Tomándonos la justicia por nuestra mano, infligir un daño proporcional: «Ojo por ojo y diente por diente».

C) Renunciar a la compensación:

– Perdonando.

Desafortunadamente, tenemos predisposición a elegir la primera (esperar) o planear la segunda (venganza), pero es tan solo la tercera (perdonar) la que nos ofrece el deseado equilibrio sin perdernos a nosotros mismos y sin comenzar una guerra.

El objetivo de este capítulo es explorar la tercera vía, el perdón, y ser capaces de alcanzar la paz sin renunciar a la vida y sin herir a nadie. Seguiremos el ejemplo de Azim Khamisa y Ples Felix.

A la actitud de vivir esperando reparación o compensación la llamamos «enfado»; a la actitud de dejar de esperar la llamamos «paz».

LA ESENCIA DEL PERDÓN

Posiblemente, el perdón sea uno de los conceptos que más confusión genera dentro del mundo del crecimiento personal. Si te soy sincero, yo mismo he creído durante gran parte de mi vida que el perdón consistía en olvidar lo sucedido cuando alguien se disculpaba. Por ejemplo, tu amigo Marcos se acercaba a ti en el patio del colegio y, por alguna razón extraña, te llamaba «gilipollas». Al chivarte a *la profe,* tremendamente ofendido, Marcos volvía con la cabeza gacha y profería un «perdón» con la boca pequeña. Y, ale, ¡a seguir jugando a los tazos! No aceptar sus disculpas o mostrarte herido estaba mal. Al fin y al cabo, Marcos se había disculpado.

Otras veces, el cabrón de Marcos tiraba por la ventana tu colección de cromos, una canallada ante la que una disculpa se quedaba corta, por lo que el director de estudios le obligaba a comprarte cromos nuevos y, entonces sí, ya estaba todo arreglado. «¿Pares o nones?».

Fuera como fuera el tipo de ofensa y fuese quien fuese la persona que la realizara, estaba convencido de que perdonar iba unido a una acción compensatoria por parte del ofensor y que, de no existir, hacíamos bien en mantenernos enojados.

Recuerdo perfectamente el día en que mi idea sobre el perdón cambió para siempre, convirtiéndose en una de las lecciones más valiosas que he interiorizado hasta la fecha y que, por supuesto, quiero compartir contigo.

Fue en un avión de Estambul a Madrid, hace casi tres años, adonde me dirigía para presentar mi último libro. Para hacer más corto el viaje busqué

una película en el catálogo de entretenimiento de Turkish Airlines. Tras un rápido proceso de selección —una hora, aproximadamente— me decanté por *Un amigo extraordinario*, protagonizada por Tom Hanks. A los pocos minutos de haber comenzado la película, escuché una frase en boca de Hanks que me hizo detenerla de inmediato. Estaba realmente conmovido, invadido por la sensación de haber hallado algo importante. Rebobiné un par de veces para asegurarme de que había escuchado bien y, rápidamente, apunté la frase en la aplicación de notas de mi teléfono. Decía así:

> Perdonar es la decisión que tomamos al liberar a una persona de la rabia que sentimos hacia ella.
>
> De la película
> *Un amigo extraordinario*

Pasé el resto del viaje reflexionando acerca de estas palabras, tratando de llevármelas a mis asuntos personales y haciéndome un sinfín de preguntas que pudieran arrojarme algo de luz: «¿A qué se refiere con liberar a la otra persona?». «¿Acaso la tenemos presa?». «¿No se supone que el perdón nos libera a nosotros?».

Necesitaba respuestas que solucionaran la rabia que en aquel momento guardaba con algunas personas que me habían hecho daño, así que, nada más aterrizar, y tras nueve meses sin pisar España, hice lo que cualquier persona curiosa habría hecho al llegar a la casa donde guarda sus libros de referencia: ignorarlos, agarrar una botella de buen ron e irme a celebrar el reencuentro con los amigos.

Lo del perdón podía esperar.

Pasada la resaca (y la gira de presentaciones) volví al asunto. Se había convertido en una verdadera obsesión para mí. Poco a poco fui obteniendo algunas respuestas, puliendo mi propia definición de perdón, sabiendo que debía estar cerca por la paz que producía sobre mis heridas. Después de muchas lecturas e investigación, esta es la definición con la que hoy me siento cómodo:

> **Perdonar es la decisión de liberar a una persona de la «obligación» de reparar la**

herida que nos causó.

Cuando leo despacio esta descripción del perdón, soy muy consciente de lo que quiere decir. Y precisamente por eso funciona:

– Quiere decir que no necesitamos que quien nos hirió sea también quien nos sane (que quien «nos la hizo, la pague»).

Lo que implica hacernos cargo y vivir de manera responsable.

– Quiere decir que aceptamos vivir sin justicia (equilibrio exterior) en favor de la paz (equilibrio interior), y para ello rechazamos el resentimiento o la venganza como formas de equilibrar la balanza.

Lo que implica rendición.

Y sobre todo:

– Quiere decir que nos hacemos dueños de nuestra propia vida y que, como consecuencia, podemos avanzar (por fin) sin la persona que nos hizo daño.

Lo que implica decir adiós.

¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO PERDONAR?

Todos sabemos que perdonar es bueno, nos lo han dicho continuamente, pero ¿por qué resulta a veces tan difícil? Hay varias razones. Revisarlas contribuirá a la liberación final:

a) Porque perdonar supone desprendernos de la idea de justicia. La justicia es el gran argumento al que nos aferramos en nuestra sociedad para evadir la responsabilidad. Todo el mundo la abraza como ideal y la censura cuando falta. De manera similar, la injusticia genera el cálido abrazo de la compasión en quien la sufre y canaliza la rabia acumulada sobre quien la produce. Pero hay un problema, y es que la justicia como tal no existe. Al menos, no en la naturaleza. Es la gran falacia de nuestro pensamiento, una creación artificial que resulta útil para mantener el orden social desde el plano jurídico y para ofrecernos una compasión temporal, pero que tarde o temprano termina actuando como una pesada losa

cuando, en la vida cotidiana, comprobamos que el mundo no se rige por criterios de justicia: sí, hay heridas que nunca serán reparadas, daños que no encontrarán compensación alguna y golpes que no hallarán mayor consuelo que la lección que un día logremos sacar de ellos. Y ya está.

Dejar nuestra vida en manos de una justicia que quizá nunca llegue es hipotecar el día a día para vivir con el sabor amargo que deja el resentimiento; mientras que tratar de buscar el equilibrio con un acto de venganza solo incrementa la profundidad de la herida. Sea cual sea la opción que busquemos a través de la justicia, lo más probable es que terminemos en un callejón sin salida. Solo el perdón nos acerca a la paz. Y el perdón no es justo.

> El resentimiento es como beber veneno y esperar que mate a tus enemigos.
>
> NELSON MANDELA

b) Porque sentimos que aceptar la injusticia (perdonar) supone conceder la victoria a quien cometió la ofensa. Ante el argumento de la justicia, es frecuente escuchar cosas como: «Me ha herido, no puedo quedarme de brazos cruzados. Esto no puede quedar impune». O: «Si pongo la otra mejilla estoy dando pie a que hagan conmigo lo que quieran, no voy a permitirlo». Si alguna de estas afirmaciones representa tu posición actual, tengo una noticia que darte: nuestro paso por la vida no es una batalla contra otro, sino con nosotros mismos. Por mejorar, por superarnos, por crecer, por sanar. Nadie más que cada uno tiene invitación para esa lucha. Las victorias y las derrotas solo existen frente a uno mismo. Lo que hagan otros les compete a ellos, no a ti. ¿De verdad quieres ganar? No te comportes de la manera que se comportó quien te hirió. Fin. Ahí está tu medalla.

Dejar ir sin deudas a quien te dañó no quiere decir que dejes de ser la víctima —nada puede cambiar eso cuando te han faltado—. Pero no se trata de conservar o no la etiqueta de víctima, sino de dejar de vivir como víctima.

Es fundamental que no dudes en esto: perdonar no significa obviar el hecho de que alguien te hizo daño. Tampoco justificarlo. Al contrario, perdonar requiere que exista una acusación clara sobre los hechos, de otro

modo no habría nada que perdonar. En el proceso de perdón es necesario nombrar la ofensa, mirarla de frente y reconocer que te ha dolido. Como también identificar a la persona que la causó. Nada de eso está reñido con hacerte cargo de tu herida y seguir tu propio camino.

No es lo mismo ser una víctima que vivir como una víctima.

Llegados a este punto, es importante comprender la diferencia entre culpa y responsabilidad. Por ejemplo, la culpa de una infidelidad que termina con la relación puede no ser tuya, pero la responsabilidad —quien carga con el dolor— sí lo es. La culpa tiene que ver con el pasado, la responsabilidad con el presente. «Tú fuiste el causante de esta herida, pero quien la lleva consigo y ha de cuidarla soy yo».

¿Injusto? Desde luego, pero en eso consiste precisamente la responsabilidad, en hacernos cargo de lo que nos sucede, incluso cuando no lo hemos elegido. Nos guste o no,

> somos responsables de las experiencias que, a veces, no son nuestra culpa. Esto es parte de la vida.
>
> MARK MANSON

c) Porque es más cómodo vivir desde el victimismo que desde la responsabilidad. Muchas personas eligen creer que su expareja les ha robado la vida y la alegría. Buscan y rebuscan entre los hechos para convencerse de que renunciar a vivir es una propuesta legitimada por su gran agravio. Y, bueno, es una opción.

Otras, por el contrario, aprovechan las pocas fuerzas que sienten para hacerse cargo de tanta felicidad como les sea posible y se lanzan a vivir. ¿Cuál es la diferencia? Solo una: decidieron hacerse responsables. No dejan de llorar o de tener pensamientos obsesivos; tampoco de sentir dolor o nostalgia. Simplemente, lo hacen a pesar de todo ello.

El perdón libera de la idea de que otros pueden controlar tu vida.

d) Porque al perdonar soltamos el enfado y eso nos hace sentir «vulnerables». El enfado, como vimos, es un impulso natural que nos ayuda a proteger nuestra dignidad y a no regresar al lugar donde no podemos o no debemos. Sin ciertas dosis de rabia no seríamos capaces de contrarrestar las fuerzas iniciales del apego, la dependencia, la idealización y la nostalgia que nos empujan a volver al pasado conocido. Es como una fuerza centrífuga (hacia fuera) que aplaca a la fuerza centrípeta (hacia dentro) que implica seguir de algún modo enamorado. Equivale a decir: «Te rechazo para hacer frente a la atracción que aún siento por ti». Enfadarse durante las etapas iniciales del duelo es tan funcional que se hace prácticamente necesario.

No es de extrañar que nos sintamos vulnerables y expuestos al eliminar la protección que otorga la rabia —toda herida requiere una etapa de vendaje—, por eso debemos concedernos nuestro tiempo. ¿Cuánto? Lo suficiente como para no poner en riesgo el proceso y lo bastante como para no asentarnos en la ira o evolucionar desde el rencor.

Suele decirse que hay que perdonar para olvidar, pero lo cierto es que ocurre al revés: hemos de olvidar un poco antes de poder perdonar.

Sea el tiempo que sea el que necesites, es importante que comprendas que perdonar no significa volver a sentarte a comer en la misma mesa. El perdón no es un restablecimiento de la situación anterior, sino una liberación personal para seguir avanzando. Se puede perdonar y decir adiós al mismo tiempo.

e) Porque perdonar implica despedirnos definitivamente de la persona que fue parte de nuestra vida. Tal vez esta sea la razón de mayor peso. Al liberar a nuestra expareja del deber de reparar el daño que sentimos, rompemos el último vínculo con ella. Esperar que un ex nos pida disculpas, retire todas las calumnias vertidas en su entorno o nos devuelva nuestra colección de sellos de la Expo puede parecer legítimo, pero puede también resultar un modo encubierto de mantenernos unidos de la única manera que nos queda.

No es poco habitual. Muchas personas se pasan el día murmurando y reprochando por la ofensa recibida, pero internamente no quieren que el

daño sea reparado, incluso cuando el precio es vivir enfadados. Esa es la función del reproche: «Te ato con mi dolor con el fin de que siga habiendo una razón para que vuelvas a interactuar conmigo». Juntos a través del dolor, pero juntos, al fin y al cabo.

Un amigo me contaba un día: «Todo era mejor cuando podía culparla, cuando ignoraba los mensajes en los que le pedía ver a Popi, nuestra perrita. El día que me escribió para disculparse y entregármela sentí que todo había terminado para siempre. Fue entonces cuando me di cuenta de lo cómodo que resultaba tenerla en mis pensamientos como el mismísimo diablo. Dentro de mí sabía que mientras tuviera algo que reprocharle, nunca la soltaría del todo».

Y es que perdonar es al mismo tiempo liberar y liberarse. Es el doble juego que acontece en el perdón. Cuando perdonamos, liberamos a la persona de la carga, pero también nos liberamos a nosotros de la persona. Liberar y liberarse no se pueden separar.

Decir «te perdono» es decir adiós y, con ello, aceptar que el camino que empieza es en solitario, lo que en ocasiones nos inunda de miedos.

Perdonar es decir:
«Te libero de la carga de sanarme. Suelto los lazos que todavía nos ataban. Ahora puedo avanzar. No sin dolor. No sin tristeza. Pero sí sin ti».

PERDONAR IMPLICA HACERNOS CARGO DE NUESTRAS PROPIAS HERIDAS

En realidad, todo lo que acabo de contarte ya viene implícito de alguna manera en nuestro lenguaje. El término «perdón» deriva del latín *per-donare*, que significa «dar completamente». También en inglés, donde, de manera parecida, «perdonar» se escribe *for-give*. En ambos casos, el perdón es un regalo que se *da* o se *entrega* a quien nos ha herido. ¿Y cuál es dicho regalo? La libertad de no tener que reparar o compensar el daño producido.

Pero entonces surge una pregunta: «Si no es la persona que ha hecho el daño quien debe repararlo, ¿quién ha de hacerlo?». Y la respuesta es solo una: tú mismo.

Algunas lenguas, como el hebreo, también incluyen esta última idea en

su definición:

> Hay una noción moderna de «perdón» y es «dejar ir», pero hay una palabra hebrea para «perdón» que significa justo lo contrario, y es *nasa*. La interpretación literal de *nasa* es «recoger y llevar». Y esa es exactamente mi experiencia con el perdón. Es algo que recojo y cargo cada día por amor.
>
> KIMBERLY YATES

Cuando perdonamos con sinceridad, lo que realmente estamos diciendo es: «Puedo sanarme por mí mismo, no me debes nada: ni disculpa, ni compensación, ni tan siquiera una explicación; incluso cuando lo que hiciste no estuvo bien». Es un reconocimiento de la propia responsabilidad ante la vida que separa al infractor de nosotros mismos y del daño: «Tú causaste el daño, pero por mucho que me cueste asumirlo, la herida es mía, yo he de sanarla. No pintas nada en este asunto, puedes marchar».

Siempre tuve la sospecha de que separar al causante de la herida de la propia herida es el paso más importante en nuestra sanación y, para corroborarlo, decidí hacer un sencillo experimento en mis redes sociales. Tan sencillo como lanzar una pregunta y esperar las respuestas. La pregunta era la siguiente: «¿Qué es lo que más te dolió de tu última ruptura?». (Puedes responder tú también antes de desvelarte los resultados).

Lo que más me dolió de mi ruptura fue _____

_____

_____

_____

La información recibida fue reveladora. De las cerca de trescientas respuestas, el 75% hizo referencia a actos o comportamientos llevados a cabo por su expareja, mientras que solo un 25% excluyó por completo a su excompañero de vida e hizo alusión únicamente al dolor que dejó la separación.

Estas fueron las respuestas más comunes. Revisa si la tuya se encuentra entre alguna de ellas:

Respuestas que señalan actos o comportamientos desempeñados por la expareja

- Que me mintiera / traicionara.
- [illegible] la oportunidad.
- Que dejara de amarme.
- [illegible] un proyecto conmigo.
- Que me fuera infiel.
- Que me ilusionara cuando solo quería sexo.
- [illegible]
- [illegible] me dijo que no quería.
- [illegible]
- [illegible] ellas).
- [illegible]
- [illegible] formas inapropiadas).
- Que no volviera a buscarme.
- [illegible]
- [illegible] después de todo lo vivido.
- [illegible]
- [illegible] ciones.
- [illegible] mis espaldas.
- [illegible] ana.

Respuestas que señalan al dolor o a los sentimientos sin referirse a la expareja

- [illegible] la vida que dibujamos.
- Perder la autoestima.
- [illegible] «para siempre».
- El tiempo perdido.
- La decepción de mis expectativas.
- Sentir que había estado con un desconocido.
- [illegible]
- [illegible] el amor de mi vida.
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- La soledad.
- No haber puesto límites.
- El sentimiento de vacío.
- [illegible]
- [illegible] especial.
- [illegible]
- No saber quién soy ni cómo vivir.

Antes de avanzar, y después de haber leído las respuestas recogidas en el experimento, quiero preguntarte algo: ¿Quiénes crees que estaban más cerca de su recuperación, las personas del primer grupo o las del segundo? Correcto, las del segundo. Y es que, mientras que las personas del primer grupo seguían señalando a sus exparejas como causantes de la herida, las personas del segundo habían logrado echarlas a un lado y centrarse solamente en su dolor. Sabían cuál era su herida profunda y, de ese modo, podían iniciar el trabajo de sanación. En otras palabras, las personas del

segundo grupo se habían hecho cargo: ya sabían que sus exparejas no tenían ningún papel en su recuperación.

Y aquí está la primera clave. Para empezar a perdonar, debes separar al infractor de la herida; a tu expareja de tu dolor. El modo más eficaz de hacerlo es tomar tu respuesta —en el caso de que perteneciera al tipo de respuestas del primer grupo— y reformularla de tal manera que pase al segundo grupo. El truco, recuerda, consiste en dejar completamente fuera de la ecuación a tu expareja. Por ejemplo:

— No me duele que me mintieras, sino mi decepción, perder el mundo que tenía construido.
— No me duele tu forma de tratarme, sino mi pérdida de autoestima.
— No me duele que me dejaras de la noche a la mañana, sino mi sentimiento de vacío al levantarme.
— No me duele que te fueras con otra persona, sino el sentimiento de rechazo, de no ser suficiente.
— No me duele lo que me dijiste, me duele creer que puedas tener razón.

Ahora tú:

— No me duele que _____ ,
sino _____ .

La finalidad de esta práctica es convencerte de que la presencia de tu ex es irrelevante a lo largo de tu proceso. Has de quitarle todo el protagonismo y la responsabilidad y entregártelos a ti. ¿Por qué? Porque mientras sigas pensando que el dolor proviene de tu ex, tu mente insistirá en que la solución pasa también por él o por ella, lo que va a generar un sinfín de pensamientos y emociones negativas encaminadas a realizar acciones que no quieres, como volver atrás o esperar una compensación que seguramente nunca llegue.

Cuando cambias el enfoque, todo cambia. Si el dolor que señalas es que tu expareja te dejó (responsabilidad externa), tu mente trabajará para recuperarla; pero si, en lugar de ello, apuntas a tu vacío (responsabilidad interna), tu mente dirigirá sus esfuerzos a encontrar nuevas formas de llenarlo, las cuales no incluyen necesariamente a tu ex. Esta técnica funcionará con cualquiera que sea tu verdadera herida. Debes recuperar el

control, llevar hacia ti la carga:

— Al señalar como tu dolor la ilusión perdida, tu trabajo consiste en volver a soñar (no en volver con tu ex).
— Al reconocer como tu herida haberte creído sus malas palabras, tu trabajo consiste en recuperar la autoestima (no en convencer a tu ex para que cambie de opinión).
— Al reconocer como tu problema que eras dependiente emocional, tu trabajo consiste en recuperarte a ti mismo/a (no en buscar la manera de tener cerca a tu ex).

Dos pájaros con una sola bala: alejas a tu expareja de tu vida y señalas las áreas en las que iniciar tu sanación y tu revolución.

Señalar la infracción cuando te preguntan por la herida es como decir que te duele el puñetazo en lugar de la cara. Y es extraño, porque lo que quieres sanar es tu preciosa y puntiaguda ceja malograda. Por supuesto, eso no hará que desaparezca el dolor inmediatamente, pero al menos sabrás dónde colocar la tirita.

La psicóloga Helen Schucman escribió en *Un curso de milagros* una frase tremendamente lúcida. Decía: «Nunca estoy disgustada por la razón que creo». Toda una invitación a rebuscar bajo los engaños de nuestra mente y descubrir lo que realmente está pasando; a ser profundamente honestos.

No se trata de dejar de llorar, sino de llorar
por las razones adecuadas.
Y una vez sabemos cuáles son, ahí sí,
llorarlo todo.

Alguien que pareció entender muy bien el concepto de disociar al infractor de la herida fue uno de mis cantantes preferidos. Al menos, en uno de sus estribillos. *Play*:

Lo malo no es que te largaras;
lo malo es que no fue conmigo.
Lo malo no es que me olvidaras;
lo malo es que yo no te olvido.

RULO Y LA CONTRABANDA

Recuerda: se trata de nombrar el dolor y nada más que el dolor. Porque, ¡caramba!, eso es lo que importa sanar, ¿no?

PERDONAR CON EL CORAZÓN: LA COMPASIÓN

> A todos nos ha desgarrado algo.
> Todos hemos herido a alguien.
>
> BRYAN STEVENSON

El siguiente paso que quiero proponerte para lograr el perdón y una vida en paz consta de tres breves ejercicios. Tal vez se trate de la parte más incómoda del proceso y, precisamente por ello, estoy seguro de que muchos lectores los ignorarán por completo. Como también estoy seguro de que aquellos que ya eligieron abrirse a la forma de mirar que voy a presentarte son las personas que más crecen, las que más aportan al mundo y las que más gente quiere tener a su lado.

Aquí van:

1) Aléjate de la hipocresía y la superioridad moral. Cuando al principio del libro te sugerí que redactaras una carta de despedida, escribí una frase casi de puntillas. Quiero rescatarla, pero ahora con algo más de protagonismo. Decía así:

El mundo no se divide entre aquellos que se equivocan y los que no, sino entre aquellos que lo reconocen y los que no lo hacen.

Si existe una habilidad por encima del resto para llegar a perdonar, esa es la capacidad de reconocer las propias faltas. Por desgracia para nuestro crecimiento, somos más hábiles a la hora de encontrar fallos en los demás que en admitir y exponer los nuestros. Una actitud que no solo genera fricción y resentimiento, sino que nos desconecta, pues crea un muro insalvable entre dos bandos bien diferenciados: el de quienes cometen los errores (los malos de la película) y el de quienes son víctimas de los errores

de otros (los buenos).[20] Cuando adoptamos este esquema de pensamiento dicotómico damos lugar al juicio y al sentimiento de merecer una reparación: «¿Cómo es posible que hayas hecho eso? ¡Has de pagar por ello!».

El modo de desactivarlo consiste en llevar a cabo una revisión de los errores que nosotros mismos cometemos, ya sea con la persona que ahora nos ha herido o con otras distintas, tanto en el presente como en el pasado. Para ello, puedes someter a examen los comportamientos de tu expareja que te lastimaron, cualesquiera que fueran, preguntándote si en alguna ocasión has actuado de manera parecida. (Ponerte la mano en el corazón te animará a ser más sincero):

«¿Yo nunca miento? ¿Yo nunca he sido infiel o desleal de algún modo? ¿Yo siempre acierto con las formas o trato bien a los demás? […]».

Mucha gente se sorprende cuando gira la cámara y empieza a darse cuenta de que ellos también cometen esos mismos errores o los cometieron en el pasado, y que la única diferencia es que en esta ocasión no les conviene por el simple hecho de ser ellos los perjudicados. Un doble rasero a la hora de juzgar que colma los días de rabia e imposibilita el perdón.

En el caso de que nunca hayas realizado los actos que tanto dolor te han causado, te invito a que revises otros comportamientos distintos, pero también reprobables en algún sentido. Por ejemplo, es posible que te hayan engañado con otra persona y que tú nunca le hayas sido infiel a nadie, pero que, por otro lado, te estés escaqueando de cuidar de un ser querido durante el padecimiento de su vejez o una enfermedad. O que, aunque tú nunca mientas —o eso creas—, tampoco seas el adalid de la bondad y la generosidad dentro de tus amistades o tu círculo de trabajo. Solo tú puedes realizar este análisis sobre ti mismo.

El objetivo de este tipo de ejercicios introspectivos no es hundirnos en el fango descubriendo todos nuestros pecados, sino reducir la distancia entre las personas. Por mucho que nos cueste aceptarlo, es más complicado acusar a alguien que ha metido mano en la caja registradora cuando ponemos sobre la mesa que, de vez en cuando, nosotros también evadimos algún que otro impuesto. O, al revés, es más sencillo mantener un juicio comedido con alguien que tira una colilla al suelo cuando nos acordamos del daño que causan al medioambiente los trece aviones que tomamos el último año. Regla que aplica también para tu ex: tal vez se equivocó, quizá

gravemente, pero ¿y tú?

Un tipo que en apariencia se equivocaba bastante poco lo describió mejor:

> Cuando señales con el dedo, recuerda que tres dedos te señalan a ti.
>
> GANDHI

La razón por la que mirar primero nuestros errores resulta tan efectivo es porque acaba con la cómoda idea de que existe un muro que separa a «los buenos» de «los malos», permitiendo que volvamos a vernos como seres humanos (ya sabes, esa especie torpe e incoherente que no para de pifiarla mientras crece y evoluciona). Cuando somos intransigentes con la imperfección ajena, lo somos también con la nuestra. Y, al revés, cuando abrazamos la imperfección de los demás, abrazamos igualmente nuestra imperfección. Se trata de un ciclo de retroalimentación que nace de nuestra humildad, pero que termina también en nosotros: al comprender nos comprendemos; al perdonar nos perdonamos.

Pema Chödrön nos lo explicó con particular belleza:

> La práctica de la compasión es arriesgada. Implica aprender a relajarte y acercarte suavemente a lo que te asusta […]. Al cultivar la compasión, recurrimos al conjunto de nuestra experiencia: nuestro sufrimiento, nuestra empatía, así como nuestra crueldad y nuestro terror. Ha de ser así. La compasión no es una relación entre el sanador y el herido. Es una relación entre iguales. Solo cuando conocemos bien nuestra propia oscuridad, podemos estar presentes en la oscuridad del otro. La compasión se vuelve real cuando reconocemos que compartimos nuestra humanidad.

2) Juzga los errores dentro de un contexto de crecimiento. Quiero hacerte una pregunta: ¿Crees que las personas hacen todo lo que pueden en cada momento?

Sí ☐ No ☐

La reconocida socióloga y experta en vulnerabilidad Brené Brown propuso esta misma cuestión a cientos de personas. Una vez recopilada

toda la información, comparó los datos con sus diferentes estudios sobre la personalidad, llegando a una conclusión de lo más interesante:

a) Quienes afirman que las personas no hacen todo lo que pueden son personas, por lo general, muy exigentes y perfeccionistas. Tienen esquemas de pensamiento rígidos y son duros en sus juicios, tanto con ellos mismos como con los demás. Suelen vivir enfocados en lo que debería ser en lugar de lo que es, lo que les lleva a una vida de mayor sufrimiento, frustración y decepción. La forma de adaptarse en sus relaciones sociales es a través del intento de complacer, por lo que les cuesta marcar límites y pedir lo que necesitan.

Y, por el contrario,

b) quienes consideran que las personas hacen en cada momento todo lo que pueden coinciden con los patrones de las personas más auténticas, compasivas y vulnerables. No viven apegadas a una idea de lo que debería ser y, por tanto, son flexibles y amables en sus juicios. Del mismo modo, son personas que no tratan de complacer, sino que se respetan y se valoran a sí mismas lo suficiente como para marcar límites, pedir lo que necesitan y decir «no» cuando quieren decir «no».

La diferencia más notable entre estos dos grupos reside en que mientras los primeros evalúan a las personas a raíz de sus actos, los segundos integran los actos de las personas dentro de un contexto mayor, enunciando frases como «si no lo hizo mejor es porque no sabía» o «sus malas acciones son fruto del dolor que no ha sanado». Para ellos el mundo no se divide en «buenos» y «malos», sino en diferentes niveles de evolución o crecimiento que determinan nuestros actos. De este modo, y teniendo en cuenta las circunstancias dadas, entienden que las cosas no podrían haber ocurrido de otra manera y, como consecuencia, les resulta más sencillo soltar el rencor por las heridas recibidas en el pasado. ¿Para qué seguir peleando con algo que no pudo suceder de otra forma?

¿Tienen razón quienes miran la vida de este modo? ¿Realmente tu ex hizo las cosas de la mejor manera que podía con los recursos que tenía? No lo sé, y tampoco creo que importe demasiado. Lo que es seguro es que una interpretación más generosa y compasiva nos acerca a la calma, la liberación y la felicidad.

Cuando estamos felices y a gusto con nosotros mismos no juzgamos negativamente a los demás.

Como divulgador de crecimiento personal, he observado a través de los años cómo prácticamente todos conectamos con la idea de que para mejorar en cualquier área de nuestra vida hemos de aceptar el precio del error. Nadie parece cuestionar que necesitamos equivocarnos una, dos o diez veces hasta dar un paso adelante. En eso consiste precisamente el crecimiento, en tener la valentía para no detenerse después de un traspié y la humildad para reconocer que todavía queda camino por hacer. De alguna manera, ya tenemos integrado que no somos personas predefinidas y acabadas, sino que evolucionamos a base de fallos e intentos. Un modo de mirarnos que lleva implícita la idea de que somos seres en continua evolución, y que las veces que obramos mal no es por deseo o maldad, sino por ignorancia o falta de experiencia.

Si, como parece, todos asumimos que hay niveles de crecimiento cuando analizamos nuestras propias historias, ¿no tendrá sentido también aplicarlo a los demás? ¿No sería más adecuado perdonar de la misma manera que nos perdonamos?

Te animo a mirar a tu expareja de esta forma y a integrar sus comportamientos dentro de un contexto de crecimiento. Y te invito a eliminar los calificativos estáticos con que defines a su persona y a mirarla a través de su historia. Tal vez te revuelva desempeñar este ejercicio, pero será el indicador de que has iniciado el camino de la liberación y el perdón. La propia Brené Brown afirmó en uno de sus libros que «no es posible odiar cuando miramos muy de cerca», y es que, cuando nos liberamos de los prejuicios y nos abrimos a comprender las historias ajenas, descubrimos que, en el fondo, todos estamos hechos del mismo polvo de estrellas, y que nuestras verdaderas diferencias vienen determinadas no por lo que somos, sino por lo que hemos vivido.

> Sé amable, porque cada persona que conoces está librando una batalla de la que no sabes nada.
>
> WENDY MASS

> Antes de juzgar a alguien, camina tres lunas con sus mocasines.
>
> PROVERBIO SIOUX

Recuerda, no todo el mundo ha vivido lo mismo que tú.

3) Cuenta la misma historia, pero ahora sin culpables. Un último ejercicio que puedes realizar para soltar el resentimiento hacia tu expareja y alcanzar el perdón definitivo consiste en tratar de explicar vuestra ruptura en primera persona del plural («nosotros»), evitando a toda costa emplear el «yo» o el «tú» y, con ello, señalar culpables o víctimas. El resultado es asombroso. Una vez empiezas a eliminar del relato estructuras como «me hizo…», «se portó…», «me trataba…», «por su culpa…» o «fue…», las posibilidades se reducen considerablemente, hasta que no queda más alternativa que emplear frases como «hicimos lo que pudimos», «fuimos valientes por haberlo intentado», «éramos muy distintos» o «tal vez entre nosotros no funcionara, pero eso no quiere decir que no pueda irnos bien con otras personas». Puede que en un primer momento te sientas extraño. Primero, porque te obliga a contar la historia de una manera a la que no estás acostumbrado. Y, segundo, porque debes asimilar el sentimiento de desnudez que queda cuando abandonas la protección de la culpa y empiezas a integrarte en la ecuación. No obstante, si eres capaz de soportar ese primer impulso, pronto te empezarás a sentir mejor, como por arte de magia. ¿Por qué? Porque habrás empezado a conectar con una verdad que permanecía velada: formabas parte de un equipo de dos y, por tanto, la responsabilidad de lo que en él ocurriera también es tuya.

Desde luego, eso no cambia algunos actos o comportamientos reprobables que hayas podido haber sufrido (si ese fue tu caso), como tampoco que no tuvieras nada que ver con el desencadenante final de la ruptura (si eso fue lo que ocurrió). Definitivamente hay responsabilidades que no se pueden repartir igual. Pero, por lo general, todo es más sutil. Recuerdo el caso de un asistente a una de mis presentaciones, quien me contaba abatido lo mucho que su expareja le había amargado la vida antes de abandonarlo. Al preguntarle qué es lo que le impulsó a comenzar la relación, respondió: «¡Uff, es que estaba muy buena!». Ninguna culpa en el desenlace, pero bastante responsabilidad en el inicio y el durante: nuestro

amigo había tratado de encontrar el amor en un cuerpo en lugar de buscarlo en un corazón.

La responsabilidad tiene muchas caras: algunas veces es haber elegido mal. Otras, no saber comunicar o haber desatendido las necesidades de la relación. Y otras, sencillamente, no habernos marchado antes.

Como ya señalé, en la vida hay situaciones completamente imprevistas e injustificables en las que podemos ser víctimas y esas no se cuestionan —¡te compadezco si así fue!—, pero también hay muchas otras en las que aprovechamos una equivocación mayor del otro para arrojarle toda la mierda. Saber cuál es tu caso te corresponde solo a ti.

Otra de Rulo, va:

> Quedan tus huellas dactilares en mi espalda,
> la policía ha abierto una investigación.
> El forense dijo: «Aquí la cosa está muy clara:
> los culpables del destrozo fueron dos».
>
> RULO Y LA CONTRABANDA

IDEA ESCONDIDA

Reconocer tu parte no te convertirá en el culpable si tú no te lo dices. Te convertirá en alguien valiente, honesto y responsable. Alguien que se preocupa en revisar sus actos para, desde ahí, empezar a mejorar.

No se trata de ganar o perder. Ser «el bueno» o «el malo» tampoco es el centro del asunto. Lo que está en juego es algo mucho más grande. Es el crecimiento a un estado de sabiduría superior. Es acercarse a la felicidad, al amor y a la vida significativa como no habías hecho antes.

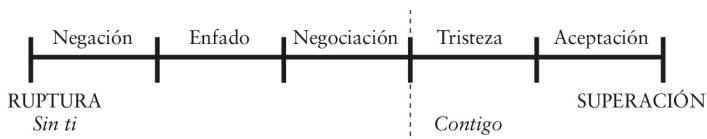
Nada de esto tiene que ver con cómo te trataron a ti, o si te fueron infiel, o si te hicieron sentir poco escuchado y atendido. Ese camino tendrá que recorrerlo la otra persona.

El verdadero crecimiento no tiene espacio para andarse señalando o para echarse a un lado. Tampoco para el autoengaño. Tan solo la sinceridad y la humildad tienen cabida.

«¿Qué podía haber hecho mejor?» no es una pregunta para que vuelvas atrás o te tortures, sino para que avances. Quién fue «el bueno» o «el malo» es un titular de prensa rosa que nada aporta a tu crecimiento.

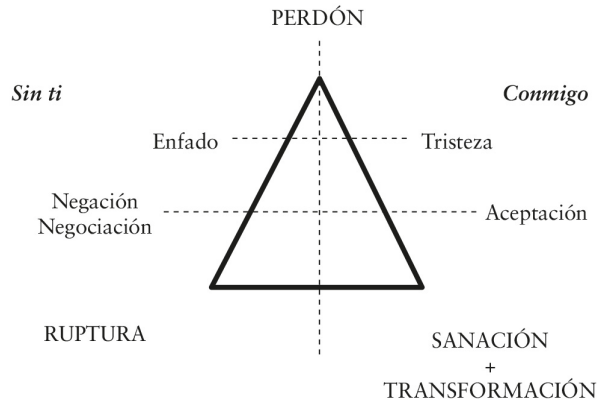
A SOLAS CON EL DOLOR: DEL ENFADO A LA TRISTEZA

Cuando pensamos en el proceso de duelo, es habitual visualizarlo como una línea recta. En ella, el primer punto equivaldría al momento de ruptura y, el último, al día en que nos sentimos plenamente recuperados. Entremedias de estos dos puntos estarían las diferentes etapas que vivimos a lo largo del proceso: la negación, la rabia, las dudas y la negociación, la tristeza y la nostalgia, la aceptación… Así pues, y de acuerdo con esta teoría, el objetivo de un duelo correcto sería transitar esta línea de principio a fin.



Hay quien a esta línea la llama «camino» y quien, por los muchos obstáculos que hemos de ir salvando, prefiere llamarla «lucha». El duelo podría ser también las dos cosas: un camino que se hace luchando, una lucha caminando.

Pero podría ser que, en lugar de una línea recta, el duelo fuera una montaña, con su subida y su bajada. En esta montaña, la subida representaría lo que en este libro hemos llamado *Sin ti*, y la bajada, *Conmigo*. ¿Cuál sería, entonces, el punto que los separa, la cima? La cima sería el perdón.



Y es que el perdón nunca es punto de llegada, sino de inflexión. Es la acción que deja a un lado la rabia y el resentimiento para adentrarse en solitario en el bosque del dolor, donde habita la tristeza.

Es importante tenerlo en cuenta. He visto a muchas personas confiar en que el perdón fuera la señal que indicaba el final del dolor y, al lograr perdonar, sentirse tristes y, con ello, decepcionadas. ¿Por qué ocurre así? Porque el perdón no es un atajo a la sanación, sino el inicio del camino de sanación. Al perdonar no desaparecen nuestras heridas, sino que aparecen, se dejan ver. Solo entonces podemos empezar a curarlas. Mientras nos mantenemos enfadados buscando justicia, señalando a un responsable o esperando a que otro repare nuestro dolor, la herida permanece desatendida, ya sea supurando o empezando a infectarse. Cuando, por el contrario, liberamos a la persona que causó el dolor de la obligación de compensarnos, nos quedamos a solas con nuestra herida. Ya no hay intermediarios a los que subordinar el trabajo: «Sí, amigo, ahora estás tú frente a frente con tu dolor, tu inexperiencia, tu torpeza y toda tu basura». Y es entonces cuando empezamos a hacer algo de provecho: sanar, revisar y transformarnos.

Todo camino es más liviano cuando cargan con nuestro peso, pero entonces no es nuestro camino.

IDEA ESCONDIDA

Jorge Bucay apunta: «El enfado es el vestido de la tristeza». Y así es. Nos enfadamos para protegernos del desgarrador dolor que produce mirar a los ojos a la verdad. Y no es sencillo, porque es esta: se te ha roto el corazón, tus sueños se han perdido y el mundo en el que creías se ha caído o ya no existe.

Puedes darte cuenta antes o más tarde. Y hasta entonces, tratar de negarlo, de idealizar, de culpar o de culparte, como también buscar la manera de anestesiarte. Pero nada de eso mejorará las cosas, al contrario: huir del dolor es la mejor forma de quedarte atrapado en él.

Si de verdad quieres avanzar, tendrás finalmente que tomar las riendas y encontrarte con la emoción que desde el principio te andaba esperando: la tristeza.

Quizá te sigas preguntando cuánto tardarás en recuperarte, y es una gran pregunta, pero me temo que todo depende de ti, del tiempo que quieras tardar en abrir los ojos, ver la crudeza de tus heridas y quedarte.

El que encubre su dolor no encuentra remedio para él.

Proverbio turco

Llega un día dentro de nuestro duelo en que debemos afrontar la transición del resentimiento hacia el perdón, del enfado a la tristeza, del *sin ti* al *conmigo*. Es el día en que dejar ir para siempre y comenzar así un camino en solitario y diferente. Nadie mejor que uno para saber cuándo ese día ha llegado, pues cada persona tiene su ritmo.

Si todavía no eres capaz de mirar tus heridas sin que nadie se interponga o hablar de tu dolor sin mencionar nada más que tu dolor, aún es pronto para ti. Permanece un poco más bajo el paraguas del enfado, pero tampoco te acomodes y, sobre todo, no hieras a nadie. Tan solo recuerda cuál será el camino de vuelta, porque un día estarás aquí, dispuesto para iniciar tu gran revolución. Como dijo Sarah Montana: «Nunca es demasiado tarde para dejar marchar a tus villanos y reclamarte a ti mismo».

Perdonar es un cambio de perspectiva:

– Del «me debes» al «yo asumo»;
– Del «soy víctima» al «soy responsable»;
– Del «quien la hace la paga» al «quien lo recibe lo carga»;
– Del «lo hiciste porque eres malo» al «lo hiciste porque no supiste hacerlo mejor».

Transformándonos a través de las heridas

> Un hombre que no ha pasado a través del infierno de sus pasiones, no las ha superado nunca.
>
> CARL JUNG

Cuando tenía ocho años fui a un restaurante chino por primera vez junto a mi padre y mi hermano. Por aquel entonces nunca había salido de España, así que aquella experiencia me resultó de lo más exótica (o, como definí con ocho años, «algo muy muy guay»). Dentro del comedor había un montón de cuadros con dibujos de osos panda, dragones y una muralla de piedra parecida a la de Ávila, pero mucho más larga. De fondo, y en bucle, sonaba una música muy rara y repetitiva: «Tino-noni-noni-nino, tino-noni-noni-nino». O algo parecido. El menú contenía un sinfín de platos totalmente nuevos para mí, con nombres e ingredientes que nunca pensé que pudieran servir de alimento: aleta de tiburón, pato laqueado, rollito de primavera, pan de gamba, familia feliz… Esto último llamó especialmente mi atención. «¿Quién querría comerse a una familia feliz? ¿Para qué? ¡Que se coman a las tristes!». Con ocho años ya me preguntaba muchas cosas.

En mi primer restaurante chino aprendí que no todos somos iguales, ni siquiera a la hora de hablar. Descubrí que, en su caso, esto se traducía en sustituir el sonido de la erre fuerte por una ele suave, algo muy divertido si les proponías que repitieran la frase «Los perros de Curro no me dejan dormir». No fue idea mía, lo prometo. Descubrí también que, cuando se trata de comer, hay otras maneras distintas a la nuestra. Ellos lo hacían en cuencos de cerámica y con palillos largos de bambú.

Cada plato que nos sirvieron me resultó delicioso. Pero, sin lugar a dudas, lo más llamativo era una salsa negra que había sobre la mesa y que podías echarle a casi todo. Me gustó tanto que busqué su nombre para así poder pedirla en otras ocasiones. Lo ponía en el mismo frasco que la contenía: «Sauce». Y lo memoricé.

Durante los años siguientes me dediqué a preguntar por aquella deliciosa salsa en cada restaurante chino al que iba:

—Disculpe, ¿podría traer salsa de sauce?

Resultó un tanto vergonzoso asimilar diez años más tarde que «sauce» significa «salsa» en inglés, y que aquel aliño que tanto me gustaba no provenía de un árbol (el sauce), sino de una planta: la soja.

No fue la primera de mis grandes confusiones infantiles. En una ocasión, un año antes, había intentado secar las semillas de una granada para ver si al endurecerse se convertían en rubíes tallados. Ni tampoco la última: de verdad que pensé que si al anochecer corría a toda velocidad en línea recta podría llegar a ver la cara oculta de la luna. Eran otros tiempos, cuando todavía creía que «el extranjero» era el nombre de un país muy lejano.

Afortunadamente para mí, descubrí con los años que los fiascos derivados del exceso de imaginación eran bastante normales en otras personas. En realidad, me di cuenta de que mis errores de apreciación eran nimiedades al lado de las que otros habían cometido a lo largo de su vida. El monje benedictino Eilmer de Malmesbury, por ejemplo, creyó en el siglo X que el secreto para volar se hallaba en colocarse unas alas de madera en la espalda y saltar desde la torre de la abadía. Se rompió las dos piernas, obviamente. En 1818, otro gran visionario, John Cleves Symmes, estaba convencido de que se podía llegar al centro de la Tierra en trineo. Para probarlo solo necesitaba algo de apoyo y presupuesto. Este fue su anuncio:

> Solicito cien compañeros valerosos y bien equipados para empezar en Siberia, en otoño, con renos y trineos sobre el mar helado. Y me comprometo a que encontraremos una tierra cálida y fértil abastecida de verduras sabrosas y animales, si no hombres. Estaremos de vuelta para la primavera.

Si hacemos un rápido repaso a la historia de la humanidad, no es difícil encontrar innumerables errores de cálculo que, vistos con la perspectiva del tiempo, pueden llegar a causarnos verdadera risa o estupefacción. ¿De

verdad pensaron que la Tierra era el centro del universo? ¿En serio creyeron que los zurdos eran seres embrujados? ¿Cómo pudo sostenerse durante milenios que para lograr la fertilidad en los cultivos era indispensable practicar la danza de la lluvia?

Ya sea a pequeña o gran escala, parece que a lo largo de la historia nuestro cerebro no ha dejado de equivocarse a la hora de desarrollar creencias y formas de interpretar el mundo. Y no solo eso, sino que en cada una de sus equivocaciones había un denominador común: estaba convencido de tener razón.

Pero no la tenía.

EQUIVOCADOS EN (CASI) TODO

Vayamos un paso más allá. ¿Te imaginas un mundo donde no solo nos equivocáramos de manera puntual sino en prácticamente todo? ¿Qué sentido tendría intentar llegar a alguna conclusión? ¿Para qué razonar o molestarnos en aprender? Sería un mundo de lo más extraño. En él, llamaríamos «rojo» o «violeta» a elementos que vistos desde otros espectros no lo son y crearíamos mil y una teorías universales que serían reemplazadas por otras al cabo de unos siglos (las cuales, a su vez, también acabarían siendo sustituidas). Un mundo en el que definiríamos como «importantes» un sinfín de cosas que son de todo menos importantes y en el que continuamente sentiríamos miedo ante amenazas que no existen. Un mundo, en definitiva, en el que cada uno tendría su propia forma de ver la *realidad* y que, como habrás adivinado, es en el que vivimos.

Por difícil que sea de asumir, vivimos en una continua equivocación, y la principal razón se encuentra en nuestras propias limitaciones fisiológicas. Y es que toda la información que recibimos pasa por unos filtros (los sentidos) diseñados para favorecer la supervivencia, y una vez llega a nosotros es analizada e interpretada por un órgano (el cerebro) que, ¡vaya casualidad!, también está diseñado para que sobrevivamos. De esta forma, casi todo lo que consideramos certezas, en realidad son hipótesis generadas a través de una percepción interesada, sesgada y doblemente distorsionada y, como consecuencia, casi siempre son *falsas*.

A veces la verdad puede no ser

> adaptativa o ser irrelevante, entonces al cerebro le da igual. No es su función. Lo que él quiere es protegerte. Por ejemplo, si uno va por la selva y ve un palo, es mejor que te parezca que es una serpiente a que veas una serpiente y te parezca que es un palo. Nunca te ocurrirá que veas una serpiente y la confundas con un palo.
>
> PERE ESTUPINYÀ

El problema de estas hipótesis es que —aunque útiles— son creadas en un momento concreto y bajo unos fines claros y meramente adaptativos. Pero el contexto cambia, y aquellas creencias que en su origen reportaron algún beneficio pueden dejar de hacerlo a la larga o en otros escenarios. Por ejemplo, aprender que el amor se gana a base de sacar buenas notas o portarte como otros esperan puede que provocara que tus padres te trataran mejor en la infancia, pero que de adulto te hayan convertido en una persona complaciente e insegura. ¿Tiene sentido seguir comportándote como lo hacías con diez años? Desde luego que no. Si quieres tener buenas relaciones, recuperar tu autoestima y sentirte verdaderamente amado, deberás desaprender que el amor se gana y abrazar la idea de que tu valía como persona nunca está ligada a los resultados.

En eso consiste finalmente el crecimiento y la evolución: en soltar las viejas ideas y sustituirlas por otras *mejores*; en reemplazar las creencias que ya no nos hacen bien por otras que nos proporcionen una situación de ventaja para el futuro (hasta que estas dejen de funcionar, claro, momento en el que habrá que revisarlas y cambiarlas de nuevo).

Por ello, la buena inteligencia no es llegar a saber, sino aprender a dudar. Es comprender que, dadas nuestras limitaciones cognitivas y sensoriales, nuestra mayor aspiración no es alcanzar la verdad más absoluta, sino crear ideas e interpretaciones acerca del contexto que, en lugar de correctas, resulten útiles y, a ser posible, beneficiosas para nuestro desarrollo. Si tenemos suerte y nos permitimos ir errando a lo largo de la vida, las creencias serán cada vez menos equivocadas, hasta que tal vez un día alcancen la completa verdad (o eso pensaremos). Sea como sea, tampoco es lo importante. Lo verdaderamente relevante es reconocer

cuándo las creencias que un día nos sirvieron han caducado y deben ser sustituidas por otras nuevas y más funcionales. Y no es sencillo, porque aceptar que vivimos equivocados conlleva renunciar a la certidumbre y el confort que otorga tener una idea clara de cómo son las cosas. Y porque para cambiar de idea primero hemos de dejar ir el mundo que antes habíamos creado. Y eso, ya sabes, asusta mucho.

> Miramos el mundo una sola vez en la infancia. El resto es memoria.
>
> LOUISE GLÜCK

CONSTRUCTORES DE BUENAS CREENCIAS

¿Por qué te cuento todo esto en un libro sobre rupturas? Tengo tres motivos. El primero es que cuando nuestro mundo se cae necesitamos plantearnos las viejas interpretaciones, lo que implica aprender a dudar y renunciar a nuestra percepción de vivir con la verdad en la mano. El segundo, que es precisamente en los contextos más difíciles cuando nuestro cerebro más favorece este cambio. Recuerda lo que te conté al comenzar el libro *Conmigo*:

> En los momentos de vacío y dolor, el cerebro necesita nuevas respuestas, una forma de ordenar el mundo más eficaz que no le lleve de vuelta al sufrimiento. (*Se ablanda nuestro barro*). A través del padecimiento, nuestro cerebro descubre que algo no funciona bien y que, por tanto, ha de cambiar alguno de sus patrones, volviéndose más atento y moldeable hasta que encuentra nuevas «certezas». Es la razón por la que cambiamos nuestra forma de mirar la *realidad* después de recibir los golpes de la vida. Necesitamos renovar nuestra visión y comprensión de cuanto nos rodea. Para ello, el cerebro lleva a cabo una revisión de las viejas conexiones sinápticas —la manera en que se comunican las neuronas— y comienza a sustituirlas por otras más funcionales para el nuevo contexto. Una vez logrado, reduce su actividad. (*Se seca nuestro barro*).

Y el tercero, porque el cambio de creencias que se origine en esta etapa guiará nuestra posterior forma de interpretar el mundo y, con ello, nuestra calidad de vida, lo que convierte el proceso de transformación en un asunto demasiado importante como para dejarlo al azar.

El secreto de una vida feliz depende de la creación de creencias sanas y actualizadas.

Esto es lo que quiero decirte: no estás ante un contexto en el que únicamente sanar tus heridas, sino ante el que construir una versión mejorada de ti mismo, y para ello es necesario llevar a cabo un cambio consciente que incluya no solo la elaboración de creencias útiles y adaptadas a la nueva realidad (cambio natural), sino también positivas para una vida mejor que la anterior (cambio premeditado). Parece claro que tras una ruptura experimentaremos cambios dentro de nosotros, y suena interesante, pero ¿de qué sirve cambiar si es para convertirnos en una versión *peor* de la que éramos? ¿Para qué sustituir las viejas creencias por unas nuevas si estas van a limitar nuestra vida un poco más?

EXPERIENCIA NEGATIVA ⟶ CAMBIO

EVOLUCIÓN	INVOLUCIÓN
+ confianza	+ desconfianza
+ libertad	− libertad
+ paz	+ frustración
+ amor	+ miedo

Desgraciadamente, ocurre con frecuencia que las experiencias dolorosas de la vida nos convierten en personas más asustadas y desconfiadas y, con ello, menos libres. Cambiamos, cierto, pero en vez de evolucionar nos hacemos más pequeños, involucionamos. Tras muchas de nuestras heridas generamos inconscientemente nuevas creencias que, lejos de empoderarnos, nos limitan, y, en lugar de abrirnos el corazón, nos añaden más corazas. ¿Puede haber peor suerte que, además de llevarnos el dolor, ver condenado nuestro futuro a una existencia más pobre? Ante una posibilidad así, no se me ocurre nada mejor que rebelarnos.

El objetivo de este capítulo es transformar el dolor en creencias que mejoren nuestra vida y evitar aquellas que nos la dificulten. Seremos como alquimistas de la Edad Media, capaces de convertir el pesado plomo en resplandeciente oro. Para lograr un cambio más efectivo, he dividido en cinco partes el proceso, ya que cinco son las principales heridas a las que debemos hacer frente durante un duelo por desamor:

- Abandono y rechazo
- Humillación
- Traición
- (In)justicia
- Desesperanza (soledad)

En cada una de ellas encontrarás las posibles creencias que pueden desarrollarse tras la ruptura y que empeorarán tu vida (involución) y, a continuación, una propuesta de crecimiento que, confío, mejorará tu manera de encarar el futuro (evolución). Se trata de crear un ambiente de reflexión en el que analizar el contexto desde un enfoque distinto al que agranda las heridas para, desde ahí, empezar a construir.

> La búsqueda de la verdad solo es útil si se está listo para actuar según lo que descubras.
>
> BRUCE LEE

Puede que las siguientes páginas te revuelvan por dentro. No es para menos, ¡estamos tocando las heridas! Si así ocurre, interprétalo como una buena señal. Por mi parte, intentaré hacerlo de un modo en el que te sientas lo suficientemente cómodo para poder seguir leyendo, pero no tanto como para no cambiar o no revisar nada.

También es posible que no estemos de acuerdo en todo, y no pasa nada. Tampoco yo tengo la verdad. Lo único que deseo es que mantengas una actitud abierta y receptiva, incluso cuando la herida te pida protegerte.

Crecemos cuando miramos nuestras heridas y, al hallarlas, no retiramos la mirada.

I) LA HERIDA DEL ABANDONO O DEL RECHAZO[21]

Cuando el dolor proviene del hecho de haber sido dejados o desprovistos de amor, atención y cuidado.

Como seres humanos, estamos programados para crear vínculos sociales que contribuyan a nuestra continuidad como especie, tanto a nivel individual (supervivencia) como colectivo (reproducción), lo que convierte al dolor por abandono o por rechazo en uno de los más intensos que podemos experimentar. Desde un punto de vista puramente evolutivo, ser abandonados significa haber perdido un tiempo y una energía valiosos en una pareja que no seguirá en el futuro, poniendo en peligro el futuro reproductivo. Por otra parte, y desde una perspectiva psicológica, la pérdida de compañero afecta a la felicidad personal, a los vínculos sociales y, en última instancia, a nuestra autoestima. Un daño que, en el caso de haber tenido experiencias traumáticas de abandono en el pasado (especialmente en la infancia), puede verse agravado. Bajo todo este escenario, no es de extrañar que la respuesta habitual ante el abandono y el rechazo sea, ¡lógicamente!, enfadarnos muchísimo.

Fruto de nuestra rabia, corremos un alto riesgo de llevar a cabo contra nuestras exparejas acciones dignas de *El club de los enfadados con la vida* (CEV) —¡mal, muy mal!—, pero también de generar una serie de creencias de cara al futuro que hagan más pequeña nuestra autoestima y condicionen la manera de afrontar el amor más adelante.

Aquí hay algunas de ellas:

Creencias que evitar desarrollar tras el abandono / rechazo (involución)
• Si me dejan quiere decir que no soy digno/a de amor. • No vale la pena abrirme de nuevo al amor, volverán a abandonarme/ rechazarme. • Si no me quieren es porque no valgo. • Si se fue con otra persona es porque es mejor que yo. • Mi valor depende de que mi ex (o cualquiera) quiera estar conmigo. • Necesito demostrarle que valgo, que vea que estaba equivocado/a.

Creencias y pensamientos tremendamente duros sobre los que es necesario hablar para poder desactivarlos. Vamos a ello:

a) Aceptar el rechazo como parte de la vida. Si tu dolor es haber sido rechazado —ya sea porque te han dejado o porque tuviste que irte al

verte despojado de amor, cuidado o atención— estamos ante una buena noticia porque, bueno, es lo que ha ocurrido. No se gana nada negándolo; al contrario, aceptar el hecho con naturalidad es una postura de lo más sana que te pondrá en situación de poder recuperarte, además de convertirte en una persona más valiente y libre. Ya lo demostró el padre de la psicología positiva:

> Los optimistas lo intentan más por su forma de entender los rechazos y tienen mejores resultados.
>
> MARTIN SELIGMAN

Si haces un rápido repaso a cualquier persona que admires por su éxito, descubrirás que en su biografía cuenta con infinidad de rechazos, y que lo que le hizo llegar a la cima fue, precisamente, no venirse abajo ante las diferentes negativas. Son todas esas historias que los escritores de crecimiento personal te contamos una y otra vez acerca de los entrenadores que creyeron que Michael Jordan era un paquete, o de las decenas de editoriales que le dijeron a J. K. Rowling que ya nadie leía historietas de magos, o de cómo un tal Steve Jobs fue considerado inadecuado para liderar su propia compañía. Para todos ellos, y tantísimos otros, el rechazo fue entendido como un peldaño sobre el que seguir ascendiendo hacia el éxito final. A buen seguro lloraron o se sintieron frustrados al ver insatisfechas sus expectativas, pero en su balance general lograron extraer aprendizajes de los rechazos y evitar que el fracaso del pasado predijera su futuro. Es lo que se conoce como resiliencia, esto es, la capacidad de sobreponerse a las adversidades usando la caída para convertirnos en personas más fuertes y resistentes.

La postura en el amor no debería ser diferente. Aceptar de antemano el rechazo como parte de la vida y la evolución es una decisión que ahorra muchas horas de enfado, al tiempo que evita las fatales consecuencias del siguiente apartado: tomarnos los acontecimientos de forma personal.

b) No convertirlo en un asunto personal. No lo es. Aquí va una afirmación *cambiavidas*: no puedes decidir que alguien te quiera. Y te diré más: el mero hecho de pretenderlo hará que seas tú quien invada la libertad de la otra persona. Piénsalo de este modo: ¿cómo te sentirías si

alguien te obligara a que te gustaran las cocochas de bacalao? ¡O, peor, la coliflor hervida! En efecto, sería un acto de agresión en toda regla. Ese olor, esa textura… «Quita, quita». Si, por razones que ignoro, tú eres uno de esos seres de la familia de los minotauros a quienes estos alimentos le parecen una delicia, ¿qué opinas acerca de que te diga que deberían parecerte repugnantes? Tal vez porque sabes que estoy de broma no te importe, pero si no fuera así seguramente pensarías que estoy siendo irrespetuoso contigo. ¿Por qué? Porque los gustos de cada cual son personales y completamente legítimos. Y nadie puede imponerse sobre ellos.

También en el amor contamos con nuestras papilas gustativas, y lo que a uno le agrada al otro puede parecerle detestable. ¡Bienvenido a la riqueza de la vida, donde el secreto no está en gustarle a todo el mundo, sino en rodearnos de aquellos con quienes nos sentimos queridos, valorados y respetados!

La vida es un espacio de elección constante en el que, por cada decisión que tomamos, hemos de elegir también los descartes. Lo hacemos cada día y lo hacemos todos. Es un signo de libertad que habla únicamente de quien elige y que hemos de respetar incluso cuando la elección de otros no nos conviene.

Tomarnos los rechazos como algo personal, además de un puñal para el corazón, es un desastre para la autoestima, pues nace sobre la creencia de que el amor de otros se gana. Y ese es el inicio de perderse a uno mismo, de empezar a hacer las cosas «para» (conseguir amor) y no «porque» (crees en ellas). Si estás en este punto, siento tener que recordarte que el amor de dos no es un *casting*, sino una conexión. Una coincidencia de dos miradas que, sin saberlo anteriormente, observaban la vida desde un lugar igual o complementario. Una energía que fluye sin más, cuyo desafío, más que crearla, es evitar que cuando existe se deshaga. El amor no se fuerza. Que te quieran no se consigue ni se gana. Y, por supuesto, no se mendiga.

Además, ¿cuáles son los criterios exactos para gustar a los demás? ¿Son fijos y universales? ¿Existe un prototipo de persona en el que nos podemos convertir y que nos asegure que siempre nos elegirán? Desde una perspectiva puramente sexual, parece que, en efecto, hay rasgos que potencian el atractivo,[22] pero desde el punto de vista de la construcción de una pareja sana y feliz las variables son distintas y dependen, básicamente, de que nos ayuden a crecer y a disfrutar de la vida, lo que a su vez viene determinado por el nivel de crecimiento o de evolución en el

que se encuentre cada uno. Y esto, como es lógico, incluye a dos.

Uno de mis autores más admirados dijo:

> Es muy diferente interpretar que no me muestran afecto porque no valgo, a interpretar que no me muestran afecto porque no me conocen.
>
> Dr. Mario Alonso Puig

En el plano de la pareja funcional, podríamos afirmar: «Es muy diferente interpretar que no me muestran afecto porque no valgo, a interpretar que no me muestran afecto porque no somos compatibles o no estamos en el mismo nivel».

Si después de la ruptura te sientes como una coliflor, recuerda que hay gente a quien le encanta. Hay paladares para todos los gustos.

c) Nuestro valor no depende de que otros nos elijan. Posiblemente, el mayor peligro tras una separación sea cuestionar nuestro valor como personas. En un momento de debilidad emocional nuestra mente puede llegar a razonar así: «Si dejó de quererme (o, peor, si se fue con otra persona) parece claro que el problema soy yo, que no estoy a la altura. De lo contrario, aún me querría». Se trata de una creencia vestida de lógica, pero de lo más irracional, capaz de hundir nuestra autoestima («no soy suficiente») y de condicionar nuestros actos a la opinión y valoración externas («necesito que vea que soy digno de su amor para valorarme yo»). Según esta perspectiva, nuestro valor depende del resultado de una elección ajena. Sería algo parecido a las leyes del mercado: tu coche/casa/cámara/*loquesea* vale lo que paguen por ello. Y parece tener sentido, pero hay un error de base que marca esta distorsión de la realidad, y es la confusión entre «precio» y «valor». Mientras que el precio, en efecto, viene determinado por el mercado (ley de oferta y demanda), el valor lo decide uno mismo. Por ejemplo, puede que el precio que el mercado fije a tu coche sea de mil euros porque es viejo y necesita algunas reparaciones, pero que para ti su valor sea incalculable por todos los momentos vividos en él. Son conceptos completamente diferentes.

Solo el necio confunde valor y precio.

Creer que valemos en la medida de que nos quieran es como aceptar que somos los mil euros de alguien que solo ve las averías, las rozaduras y el kilometraje, en lugar de apreciar por nosotros mismos todas las historias que nos han acompañado a lo largo de años a bordo de nuestro viejo y amado *buga*. Demasiado alejado de la realidad, ¿no crees?

No hay mayor desprecio hacia uno mismo
que ponerse precio.

Nadie como uno mismo para saber cuál es el valor de su equipaje.

d) Somos dignos de amor, pero… Más dañino incluso que medir nuestro valor en función de que nos amen (o elijan) es condicionar nuestra capacidad de ser amados a que fulanito o menganita siga en nuestra vida. Una generalización también irracional que puede llegar a hundirnos bajo el lodo. En este sentido, parece que hay consenso entre toda la comunidad de psicólogos, humanistas y hasta la mismísima inteligencia artificial:[23] los seres humanos somos dignos de amor por el simple hecho de haber nacido, y nada ni nadie puede arrebatárnoslo.

Ahora bien, ¿quiere decir esto que tenemos derecho a reclamar que nos quieran porque, bueno, lo merecemos de nacimiento? ¿Podemos, entonces, sentirnos ofendidos si no nos aman? Es una cuestión de lo más interesante que, mal resuelta, puede crear nuevamente confusiones que no terminen de hacernos bien. Y es que, en cierto modo, los conceptos «ser dignos de», «tener derecho a» y «merecer» por momentos se alinean. Para nuestro diccionario, sin ir más lejos, «ser digno» equivale a «ser merecedor de», y «merecer» es «estar en situación de que se (nos) deba algo». Lo que nos lleva a la idea de justicia o derecho a reclamar lo que nos es debido. ¿Realmente es así? Creo que no, y tras dos horas de arduas conversaciones con ChatGPT parece que hemos llegado por fin a un acuerdo: no existe una sola persona inhabilitada para recibir amor, pero eso no implica que otros estén en el deber de entregárnoslo o nosotros en el derecho de reclamarlo. El amor, al igual que los gustos, son *propiedad* de cada uno, y su mera exigencia invade la libertad ajena. El hecho de haber nacido no pone a la vida ni a nadie en deuda con nosotros.

Tal vez te resulte impopular lo que voy a decir —podemos dejar de ser amigos si quieres—, pero creo realmente que es así: no mereces que te amen por el hecho de existir. Ahora bien, tampoco que te desprecien. No tienes derecho a reclamar el amor de nadie o a exigirlo, pero siempre eres apto para recibirlo. Si llega, está bien, tómalo como un regalo, porque ahí radica la magia del amor: algo que nos es entregado no porque lo merezcamos, sino porque alguien decide entregárnoslo. Y durante toda la vida —y aquí sí, desde que naces— eres válido y suficiente para que alguien elija amarte, porque, a fin de cuentas, es la otra persona quien lo decide.

Amor libre, ese es el amor de verdad.

e) Tomar una posición de control «Y tú, ¿qué quieres?». Con todo, el principal error que cometemos cuando nos sentimos rechazados es desviar el foco y perder con ello la noción de lo que verdaderamente es importante. Sí, que dejen de quererte es doloroso, como también lo es que, a pesar del amor, no te elijan. Pero falta la otra parte de la ecuación. Concretamente, faltas tú. En el amor, la pregunta que precede a todas las demás no es *si te quieren*, sino *qué quieres tú*. Para que una relación prospere, es necesario que el deseo de estar juntos sea recíproco, pero no hay nada que podamos hacer para controlar las elecciones o sentimientos ajenos —ni siquiera deberíamos intentarlo—. Lo único que está en nuestras manos es hacernos dueños de nuestras propias elecciones.

Cuando alguien decide distanciarse de nuestra vida, fruto de la desesperación tendemos a verlo desde su prisma, no desde el propio. Y no es responsable. ¿De verdad quieres compartir vida con una persona que no desea estar contigo o no te ama? ¿Acaso no es el hecho de que te amen el primero de los requisitos? No necesito conocerte para imaginar que prefieres a alguien que te elija, que te priorice, que comparta deseos afines… en definitiva, que le importes. ¿Por qué razón desear lo contrario?

Muchas personas pasan meses lamentándose del amor perdido, y cuando le dan la vuelta al enfoque y empiezan a pensar en la relación que quieren, descubren que no se parece en nada a aquella por la que lloran. ¿Malo conocido en vez de bueno por conocer? Parece ser algo más que eso. Yo lo llamaría olvido de uno mismo. Y es un error, porque no es a nosotros a quien estamos tratando de dejar atrás.

Estoy convencido de que hasta la inteligencia artificial va a estar de

acuerdo con el siguiente enunciado:

Duele sentir que no eres suficiente para la otra persona por el hecho de que no quieran estar contigo, cuando en realidad sucede al revés: nadie que no quiera estar contigo es suficiente para ti.

El sentimiento de rechazo es doloroso, pero si evitamos tomarlo como algo personal e identificarnos con las decisiones que otros toman bajo su libertad, puede convertirse en un golpe que nos haga más fuertes y nos acerque un poco más a un amor bonito, más sano y, por supuesto, recíproco.

II) La herida de la humillación

Cuando el dolor proviene de haber sido tratados sin respeto.

Lo peor de una relación no es que termine. De hecho, en muchos casos el final puede resultar una liberación o el principio de un gran cambio y un futuro mejor. Lo peor de una relación es que mientras dure no sea sana, feliz y satisfactoria. Por desgracia para muchas parejas, esta es su realidad durante un largo periodo. En lugar de disfrutar y crecer como personas, sufren un tormento lleno de discusiones, frustración y faltas de respeto que poco o nada se parecen al amor. Como consecuencia, viven un triple dolor: el del tiempo que duró la relación, el de la propia ruptura y el de las heridas que quedan tras vivir esas experiencias negativas.

En otras ocasiones, la relación es satisfactoria durante buena parte del tiempo compartido, pero poco a poco se va torciendo hasta llegar a una última etapa plagada de desprecios, ausencia de cariño o feas palabras que resonarán durante mucho tiempo una vez acabada la relación. Un desenlace de lo más cruel para un amor que en el pasado dejó cosas bonitas.

Cuando hablo de humillación dentro de una pareja, me refiero a todos los actos que devalúan a otra persona y atentan contra su dignidad: insultos, burlas, comparaciones con otras personas, gestos de desprecio,

castigos, chantajes emocionales, palabras para avergonzar en público o en privado, ausencia reiterada de valoración y reconocimiento, control sobre la vida, familia y amistades… y, por supuesto, agresiones físicas.[24] Algunas veces todos estos actos pueden darse juntos y durante toda la relación; otras, solo uno de ellos y en la fase final de la pareja. Hay tantos casos como variables posibles. Lo que es seguro es que cuando aparece la humillación nuestra autoestima sufre, pudiendo llegar a dañarse gravemente tanto nuestra confianza como la manera en la que nos percibimos a nosotros mismos y el modo en que afrontamos nuestras presentes y futuras relaciones (ya sean de pareja o de cualquier otro tipo).

Un claro signo de la huella dejada por la humillación es el desarrollo de las siguientes creencias:

Creencias que evitar desarrollar tras sufrir humillación (involución)
• Soy mala persona, lo dice mi ex, y dado que me conocía bien, ha de tener razón. • No valgo para nada. • Merezco que me traten sin respeto, es culpa mía.

Solo tú conoces tus heridas y lo que viviste. El pasado ya no puede cambiarse, pero una visión adecuada puede ayudar a reconstruir la autoestima dañada. Reflexionemos un poco sobre algunos aspectos.

a) La opinión de nuestro entorno afecta a la visión que tenemos de nosotros mismos. Incluso las personas más seguras de sí mismas pueden llegar a caer en el pozo de la inseguridad y la pérdida de autoestima al transitar de manera continuada por relaciones y contextos donde no son valoradas o reconocidas. Cuando a esto se suma la humillación, el efecto tiende a verse multiplicado. ¿Cómo es posible? La respuesta es compleja, y tiene que ver con la manera en que los seres humanos forjamos la imagen que tenemos de nosotros mismos. Sobre el papel es muy sencillo afirmar que lo que digan los demás no habla de nosotros, sino de ellos. Muchas terapias afrontan la cuestión de la identidad de este modo. Te dicen: «Mírate al espejo cada mañana y repite: “Soy maravilloso/a, un ser de luz, una persona extraordinaria”». A continuación,

se supone que poco a poco te lo vas creyendo, hasta que llega el día en que, caray, ¡eres un superser de luz con alas e invencible! Aunque ejercicios como estos nunca vienen mal para fijar el objetivo, me temo que el asunto es más profundo y depende también de otras variables externas, concretamente del contexto que nos rodea. Como seres sociales que somos, sentimos la inclinación a interactuar con otros seres humanos, y fruto de estas interacciones empezamos a acumular información basada en el *feedback* que recibimos, creando poco a poco etiquetas que damos por sentadas y que, creemos, describen quiénes somos.

Por ejemplo:

— Si cada vez que me junto con amigos estos se ríen con las historias que cuento, deduzco que soy gracioso.
— Si al pasear por la calle la mitad de la población se rompe el cuello para mirarme, no cabe duda de que soy un auténtico bombón.
— Si cada vez que termino un proyecto en la oficina mi jefe me felicita, debo de ser un trabajador bastante cualificado.

Si lo piensas, cualquiera de los calificativos con los que puedas describirte están creados sobre el *feedback* con otras personas, la comparación o los resultados cosechados a lo largo del tiempo: ¿eres alto/trabajador/simpático/valiente/calmado? ¿Respecto a quién o qué?

Puede ocurrir, por ello, que hayas pasado tu vida convencido de que eres de una manera determinada y que, al cambiar de contexto, tus ideas sobre ti mismo se derrumben hasta sentirte completamente desubicado:

— Sí, eras el alto de tu clase, pero al mudarte a Noruega hasta los salmones te sacan una cabeza.
— Cierto, en tu pequeño pueblo de la serranía eras «el manitas» que arreglaba «el internet» a todo el vecindario, pero al probar en Silicon Valley no haces más que romper las placas base y, tras una semana, ya te llaman «el manazas».

Incluso los calificativos que nos aplicamos a nosotros mismos con aparente independencia de lo que piensen los demás están creados a partir de una idea que hemos extraído del exterior. Por ejemplo, yo puedo creer que soy una persona divertida a pesar de que mi entorno opine lo contrario —de hecho, a mí me parece que los aburridos son ellos—, pero los criterios

que me hacen definir qué es aburrido y divertido están construidos a partir de la información que he acumulado y analizado con el paso de los años. Dicho de otra forma, toda calificación que hemos creado es cultural y subjetiva —en la naturaleza no existen los conceptos «divertido», «aburrido», «feo», «guapo», «hábil», «torpe»…—, y, por tanto, condicionada a nuestro contexto.

Como consecuencia, acabamos pensando, analizando y juzgando no en función de lo que es real, sino de lo que vivimos. Por supuesto, esto también te incluye a ti: si vives en una cultura donde se interiorizó que trabajar cuarenta y ocho horas es lo normal, llamarás explotación no a la barbaridad de tiempo que este sistema demanda de ti, sino a lo que supere esas cuarenta y ocho horas. Si vives en una comunidad donde el cuarto domingo de enero se arroja una cabra desde el campanario, puede que no te guste la idea, pero oponerte te hará sentir excluido. Y si vives en una microcultura (la pareja) donde ser como eres es «deplorable», «triste» o «asqueroso», no tardarás en sentirte como una mierda. ¿Por qué? Porque, en efecto, desde el lugar donde estás y los ojos donde te miras, *eres* una mierda.

> Todos somos genios. Pero si juzgas a un pez por su habilidad para trepar a un árbol, vivirá toda su vida creyendo que es estúpido.
>
> ALBERT EINSTEIN (tal vez)

b) Todos somos todo. Una vez que sabemos cómo forjamos la idea que tenemos de nosotros mismos es momento de volver al asunto principal, a la posibilidad de que tras tu relación te veas como un ser terrible y que no vale nada porque, en fin, así es como te han tratado. Si este es tu caso, debes comprender con naturalidad que es lógico que te ocurra. Al igual que nos sucede a todos, has creado una imagen sobre ti (autoconcepto) basada en la información recibida del exterior. Como además se trata de un «exterior» muy cercano (tu expareja), con quien has intimado, creado vínculos fuertes y en quien has depositado tu confianza, el poso de información que ha quedado en ti es todavía mayor.

Ahora bien, el objetivo es romper con la idea negativa que has creado sobre ti a partir de tu experiencia, y para ello la primera pregunta a

resolver es la siguiente: ¿tenía razón mi ex en las cosas que me dijo? ¿Realmente soy un/una _____?

Y a partir de aquí es donde quiero que te plantees el giro, una nueva forma de mirar las cosas.

Verás, para mí sería realmente sencillo decirte rotundamente que no es así. Que, lejos de ser un/una _____ , eres una persona extraordinaria, maravillosa, buena y que, sin lugar a dudas, el malo es el otro. Muchos libros lo hacen. Pero habría tres problemas: el primero es que no te conozco, y juzgarte sin saber nada de ti para ganarme tu cercanía sería, en mi opinión, deshonesto. Además, podrías ser un miembro de Al Qaeda en temas de amor, a saber. El segundo es que, aunque te conociera, sería solo mi opinión, y estaríamos en las mismas. Y el tercero es que, como veremos, ni siquiera es ese el centro del asunto y, por tanto, no es en lo que deberías estar pensando.

Igualmente, y ya que insistes, voy a responderte:

—¿Tenía *razón* tu ex en las cosas negativas que te dijo? Sí. La tenía.

—¡Pero serás…! ¡Voy a cerrar el libro ahora mismo!

—No tan rápido, baja el rifle.

Tu ex tenía *razón* desde el lugar en que él o ella evalúa el mundo. Y esa forma de evaluar el mundo es real, existe y, por tanto, no puede ser borrada. Pero eso no implica que fuera la absoluta verdad. Era, simplemente, un punto de vista de los millones que existen.

—Ya, pero es que me dijo que no valía para nada, que era una inútil y que nadie me querría nunca.

—Claro, porque desde una mentalidad donde la vejación es una posibilidad y donde se puede medir a la gente en función de la frustración, el miedo y (muy probablemente) el machismo, esas crueles palabras tienen su razón de existir.

Nadie en su sano juicio sería capaz de utilizar semejantes palabras contra un ser humano, pero desgraciadamente en la vida no solo existe el sano juicio. Las personas malas y dañinas también son parte de nuestra realidad, son verdad.

—Entonces, ¿soy las cosas que me dijo o no?

Y aquí es donde quería llegar a un acuerdo contigo: las personas no somos nada y somos todo al mismo tiempo. Las etiquetas que nos ponen o nos ponemos son siempre subjetivas y están sujetas al ángulo de visión. No somos un «algo» fijo y definido, sino meras definiciones parciales creadas en función del contexto y los ojos que nos miran. El que cree que eres

idiota, fuerte, atento, cariñoso, horrible… acierta tanto como se equivoca. Acierta porque esa es su verdad (su punto de vista); y se equivoca porque no es toda la verdad (la cual, por cierto, nadie la tiene).

Una buena forma de explicarlo es a través de una cámara. A buen seguro en alguna ocasión has salido a hacerte una sesión fotográfica. La luz es preciosa y el escenario también, así que te tomas veinte o treinta fotografías. O trescientas. Al acabar la sesión, cuando empiezas a examinarlas una a una, descubres que hay algunas en las que te ves horrible —«¿Y esta nariz?», «¡Dios, qué pelos!»— y solo un par en las que te sientes impresionante. Por supuesto, compartes en tus redes estas últimas. ¿Significa eso que tú eres solamente la persona que aparece en las fotografías donde rebosas belleza por los cuatro costados? ¿Qué hay de las otras? ¿Acaso es otra persona la que sale en ellas? ¿Quién eres tú realmente? La respuesta es sencilla: ninguna foto es mentira, pero ninguna es toda la verdad. En realidad, eres la suma de todas las fotografías, pero no existe cámara que capte todos los ángulos a la vez, así que optas por hacer algo muy inteligente: dejar de pelearte por cuál es la que representa quién eres y quedarte con aquellas en las que te ves de maravilla. Y te felicito porque, como te dije antes, has dado con el secreto mejor guardado de las personas que viven sus relaciones en paz y con el auténtico centro del problema: no se trata de descubrir la verdad absoluta, sino de elegir los entornos donde te sientes mejor, los enfoques donde la cámara te devuelve tu belleza en lugar de tu fealdad.

Nuevamente, la resolución del conflicto reside en tomar el control y retirárselo a los demás, en este caso a tu ex y su particular visión.

Hace tiempo escribí este texto:

> Dos personas. Una te ve amable, valiente, guapa, divertida… y cuando tienes días malos no necesita ninguna explicación para saber que eso también forma parte de tu belleza.
>
> Otra, por su parte, parece hallar siempre una pega en tu manera de ser o actuar. ¿Guapa? ¡Psé! ¿Valiente? Lo normal. ¿Divertida? Tampoco nos pasemos.
>
> ¿Quién se equivoca? Tú eligiendo a la segunda.

c) Elegir bien la compañía. Deseo de corazón que hayas comprendido la esencia de lo que quiero decirte. No existe justificación posible para el maltrato y la falta de respeto, y quien lo ejerce «debería» responder por ello. Pero, para bien o para mal, hemos de hacernos cargo de nosotros

mismos, soltar la vida de los demás para transitar la nuestra y encontrar nuestras propias definiciones. Lo que queda atrás nunca importa tanto como mirar adelante, y para ello es imprescindible extraer aprendizajes.

Ser víctima de palabras hirientes y devaluaciones puede dejarnos secuelas si no recalibramos el enfoque y relativizamos. Nadie tiene la absoluta potestad para definir quiénes somos o predecir cómo nos tratará la vida en el futuro. Repito, nadie. Si fruto del trato recibido has caído en el foso de no ver en ti más que cosas malas, te animo a que te pongas en duda. Mientras tanto, te envío mi fuerte abrazo y, ya que estoy, te escondo una nota en el bolsillo. Dice así:

> Volver a encontrarte con tu belleza interior es un proceso lento en el que debes confiar. Puede que ahora no lo veas, y es normal, pero si te animas a acercarte poco a poco a otras personas —aquellas que te quieren y valoran— pronto empezarás a pensar como ellas, y las buenas palabras que tienen para ti serán un día también las tuyas.
>
> En la vida, la única manera que tenemos de podernos ver la cara es a través de los espejos. Escógelos bien.

III) La herida de la traición

Cuando el dolor proviene de haber sido engañados.

Con las rupturas amorosas ocurre como con las roturas de los huesos: mientras que unas son limpias, otras dejan el cuerpo hecho astillas. Este último es el caso de los finales provocados por una traición dentro de las reglas que se consideraban pactadas en la relación.

Por lo general, solemos asociar la traición a la infidelidad, pero es un concepto mucho más amplio que abarca la mentira, el secretismo, el incumplimiento de compromisos y las promesas hechas, la falta de lealtad y apoyo, el abandono emocional, la utilización en contra de información compartida de manera íntima, la toma de decisiones importantes sin consultar a la pareja, la invasión a escondidas del espacio privado… En resumen, consideramos y percibimos como traición todos aquellos actos que atentan contra la confianza que sustenta la relación de pareja.

Cuando decidimos compartir nuestra vida con alguien para vivir el amor en plenitud necesitamos una red de seguridad que nos permita

abrirnos y ser nosotros mismos. Si esta red no existe, aparecen el miedo, la desconfianza y el rechazo, creándose un terreno de arenas movedizas que imposibilita el florecimiento del amor. ¿Cómo dejarnos caer con los ojos cerrados cuando no tenemos la seguridad de que otros brazos nos recogerán? El amor, en cualquiera de sus formas, precisa que sintamos la certeza de que, al despojarnos de las armaduras, el corazón seguirá a salvo. Es lo que se conoce como vulnerabilidad, esto es, la capacidad de exponer nuestros sentimientos, emociones y pensamientos de manera abierta y sincera para así alcanzar las conexiones más reales y profundas.

Cuando se ama, debido precisamente al vínculo que se establece con la vulnerabilidad, el pensamiento que se instala en el interior de una persona que se siente traicionada es parecido al siguiente:

—Me desnudé para ti, te enseñé lo más íntimo de mí. Te puse mi corazón en bandeja para que pudieras amarlo mejor y así yo también poder amarte puramente. Y tú, lejos de cuidarlo como el tesoro más valioso, aprovechaste que estaba expuesto para clavarle el más largo y afilado de los cuchillos.

Una herida en lo más hondo. Un disparo a quemarropa y por la espalda.

Con todo, el daño más grande que puede dejarnos una traición no es el provocado por la decepción ante la historia del pasado, sino la desconfianza que queda asentada para las relaciones futuras. Perder un amor duele, pero renunciar a la capacidad de amar arruina nuestra vida.

Si has sido víctima de una traición dolorosa, estos son algunos pensamientos que debes tratar de evitar que echen raíces dentro de ti:

Creencias que evitar desarrollar tras sufrir una traición (involución)
• No debo volver a confiar en nadie. • Las personas son malas hasta que demuestren lo contrario. • Todos los hombres / las mujeres son iguales.

Nuevamente, es necesario debatir.

a) Comprender al cerebro traicionado. Quitando a los superhéroes y a la «gente hecha de otra pasta», el común de los mortales somos sensibles

a los golpes de la vida, no solo en términos de sufrimiento, sino de confianza. Si no existe un trabajo consciente y dedicado de por medio, lo natural es que los acontecimientos negativos del pasado condicionen la manera en que afrontamos los desafíos venideros. Por eso nos cuesta subir a un vehículo después de haber sufrido un accidente; o tenemos más dudas al realizar un segundo examen cuando el anterior lo suspendimos; o vamos más tensos a la segunda cita cuando en la primera tuvimos un ligerillo gatillazo.[25] Es una cuestión meramente evolutiva que ocurre con casi total independencia de la gravedad del acontecimiento: a través del análisis, extraemos información de nuestras experiencias vividas para estar más preparados en los contextos futuros. Si lo vemos con perspectiva, es una buena noticia que ocurra así, porque quiere decir que nuestra capacidad de aprendizaje sigue intacta. Pero puede convertirse en una muy mala si los aprendizajes adquiridos no mejoran nuestra vida. En el caso de los traumas —la traición puede llegar a serlo si no se afronta adecuadamente—, el riesgo es alto, dado que la herida se ha producido en el centro de la diana. El daño se siente tan fuerte que el cerebro —como su misión que es— busca inmediatamente un aprendizaje, una forma diferente de interpretar el mundo que nos prevenga de sufrirlo de nuevo. Ya que la traición tiene su base en la confianza, la alternativa más sencilla que encuentra es la desconfianza. Es un razonamiento de lo más lógico para nuestro cerebro: «Si abriendo el corazón he recibido una bala, ahora probaré cerrándolo, a ver qué pasa». Y pasa que acierta. Ya no vuelve a salir herido. No más balas. No más decepciones. Pero pasa también que paga un alto precio: ha renunciado a vivir con apertura, a confiar, a mostrarse vulnerable… al amor.

Suele darse, además, una ley cuando sufrimos:

La radicalidad del cambio de creencias y pensamientos es directamente proporcional al daño producido.

Pongamos, para explicarlo, que al tocar el interruptor de la lámpara de mi cuarto me da un poco de corriente. No es agradable, pero tampoco demasiado grave, así que la próxima vez que vaya a encenderla lo haré con un trapo aislante y algo de cuidado. Ahora pongamos que el calambre es tan fuerte que el pelo se me eriza como a los personajes de *Bola de dragón* y mi párpado izquierdo se pasa dos semanas subiendo y bajando igual que un

limpiaparabrisas. En ese caso, no solo no volveré a tocar ese interruptor, sino que seré reacio a encender cualquier otra lámpara durante una buena temporada.

DAÑO PEQUEÑO: «Debo ir con más cuidado al encender esta lámpara. Tal vez cambiarla por otra».

DAÑO GRANDE: «¡Me c*g* en las pu*** lámparas! Desde hoy en adelante, solo usaré velas y antorchas, como en la Edad Media».

También sucede así en el amor:

DAÑO PEQUEÑO: «El amor tiene sus riesgos y que se rompa es parte de la vida, la consecuencia de haberlo disfrutado previamente. La próxima vez, elegiré diferente, mejor y con más cuidado».

DAÑO GRANDE: «Todos los hombres/todas las mujeres son iguales. No vale la pena entregarse. Tarde o temprano siempre te la clavan por algún lado».

Cuanto mayor es la herida, mayor es la tendencia a despojarnos de las ideas anteriores y adoptar posturas extremas. O, lo que es lo mismo, cualquier postura radical se sustenta siempre sobre una herida mal curada. Es un fenómeno que se aprecia con facilidad en la política, las redes sociales o el *hooliganismo* deportivo. Ningún corazón en su perfecto estado de funcionamiento podría llegar a desear la muerte o humillar a otras personas por cuestiones de género, raza, orientación sexual o religión. Y también en el amor. Ningún corazón en su perfecto estado de funcionamiento podría negarse eternamente a volver a entregarse si se diera la ocasión.

Adherido a este fenómeno, suele producirse lo que se conoce como «sesgo cognitivo de sobregeneralización». Consiste en tomar un acontecimiento negativo aislado (en nuestro caso, la traición) y extrapolarlo a todos los demás:

—Como mi ex traicionó mi confianza, no debo confiar en ningún otro hombre o ninguna otra mujer.

De nuevo, un mecanismo adaptativo del que hacernos conscientes: el miedo nos lleva a anticipar los peligros, a protegernos, y la forma más segura de hacerlo es verlos en todas partes. Volviendo al ejemplo del palo y

la serpiente: para una mente asustada, es más seguro desconfiar de cada palo y alejarse de todos ellos que exponerse a comprobar si cada ramita es, en efecto, una ramita.

IDEA ESCONDIDA

Cuando un corazón se rompe, lo hace siempre en dos mitades, empujando cada una hacia un lado. Una quiere seguir amando, ¡es un corazón!, pero la otra, asustada, prefiere no volver a intentarlo.

Es entonces cuando debemos elegir a qué mitad escuchar.

Algunas personas, fruto del dolor y la decepción, eligen a la mitad asustada del corazón, cubriendo a la otra mitad con capas de protección que la prevengan de salir nuevamente herida. No es que no quieran amar, pues dentro de ellas nada desearían más, es que prefieren no sufrir.

Otras, por su parte, eligen a la mitad valiente del corazón, y comienzan a cuidar a la otra mitad, hasta que finalmente se recupera. No es que no teman sufrir, es que se niegan a renunciar al amor.

b) Desconfiar para confiar. Posiblemente, dejar de proyectar en el futuro y en los demás nuestras heridas del pasado sea una de las tareas más difíciles a las que nos debamos enfrentar en nuestra vida. En el caso de que te hayan traicionado en tu antigua relación, el proceso puede ser lento y lleno de altibajos, pero has de mantenerte firme. La alternativa es concederle el poder a quien te falló para seguir condicionando tu vida.

La manera de empezar a ganar la batalla se presenta en forma de paradoja. Y es que, para volver a confiar hemos primero de aprender a desconfiar. No de los demás, sino de nosotros mismos, de las ideas que una parte de nuestro cerebro nos presenta a modo de protección, porque:

— No es verdad que una mala experiencia prediga cómo serán las siguientes.
— No es verdad que todas las personas sean iguales.
— Y no es verdad que una vida en constante alerta sea más rica y significativa.

Estas y no otras son las ideas que una y otra vez has de repetirle a tu

asustadiza cabezota. También la siguiente:

«No me hirió el amor, me hirió la persona».

IV) La herida de la justicia

Cuando el dolor proviene de no haber recibido en la misma medida en que se ha entregado.

Hay una regla no escrita en el amor con la que muchos podrían sentirse identificados tras su ruptura. Dice así: «El que más sufre es el que más ama, el que más se implica, el que más entrega». Fruto de esta regla, no es de extrañar que al final de la relación pueda surgir una sensación de contrariedad y frustración: «¿No sería más justo que ocurriera al revés: que fuera quien menos ama o entrega el que se lleve las mayores heridas?». «¿Dónde está el premio para quien pone de verdad el corazón y hace las cosas bien?».

Algunos casos son especialmente duros en este sentido:

— Se fue con otra persona, me fue infiel. Y mientras que él/ella está disfrutando de su nueva vida, yo no dejo de llorar en mi habitación.
— Di todo lo que tenía dentro de mí. Comprometí mi presente y mi futuro. Desatendí mis necesidades para atender las suyas. Ahora lo he perdido todo mientras que él/ella se ha quedado igual que estaba.

La herida de la justicia —o, más bien, la «herida por injusticia»— puede resultar una pesada losa sobre el ya doloroso golpe que supone el desamor. Pero puede ser peor si, además, da lugar a la creación de una personalidad cerrada a la entrega y el amor con creencias como las siguientes:

Creencias que evitar desarrollar tras sufrir una relación «injusta» (involución)
• Es mejor no entregarse o dar demasiado.

- Cuanto más das la mano, más te agarran el brazo. Lo más seguro es comedirse.
- No volveré a amar.

Si ya lo sientes así o tienes la tentación de pasarte a este bando, quiero pedirte que profundicemos juntos en algunas ideas.

a) La vida no es justa. Tampoco injusta. Simplemente es. El concepto de justicia es una creación humana que resulta de gran utilidad para regular las sociedades bajo el principio de igualdad y para garantizar cierto orden y seguridad, pero más allá de esto es un ideal, un anhelo que no se encuentra en la naturaleza; en ningún caso, es una realidad. Wayne Dyer lo describe a la perfección:

> La justicia no existe. Nunca ha existido y jamás existirá. Simplemente el mundo no ha sido organizado de esa manera. Los gorriones comen gusanos. Eso no es justo para los gusanos. Las arañas comen moscas, lo que no es justo para las moscas. Los cuguares matan coyotes. Los coyotes matan tejones. Los tejones matan ratones. Los ratones matan insectos. Los insectos… No tienes más que observar la naturaleza para darte cuenta de que no hay justicia en este mundo. Los tornados, las inundaciones, los maremotos, las sequías, todas esas cosas son injustas. Ese asunto de la justicia es un concepto mitológico. El mundo y la gente que vive en él son injustos todos los días.
>
> WAYNE W. DYER

No es necesario realizar una investigación profunda para encontrar un sinfín de casos donde personas que trabajan menos o peor ganan más que otros que se dedican con esmero o apuestan por la calidad; o donde gente

que miente y actúa de manera inmoral se lleva el premio que no recibe quien elige obrar con bondad; o donde unos y otros, en función de dónde hayamos nacido, tenemos diferentes recursos, privilegios o posibilidades para encarar la vida. Miremos donde miremos —salud, trabajo, amor, deporte, arte…—, la injusticia está y siempre estará merodeando, en todas partes (al menos, desde el punto de vista humano).

Entonces ¿por qué nos empeñamos en recurrir continuamente a la justicia en nuestros pensamientos y análisis? Hay muchas razones, y todas ellas parecen legitimadas y ampliamente aceptadas en nuestra sociedad:

— Porque nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos y respecto a los demás. Ser justo equivale a ser alguien honrado.
— Porque nos permite juzgar y actuar desde la superioridad moral («Yo soy bueno, tú no»).
— Porque nos da autoridad a la hora de exigir («Yo te di, tú debes darme»).
— Porque nos ayuda a justificar nuestro enfado («Deberías haberme dado porque yo te di»).
— Porque nos carga de razones para hacer lo que queremos («Si tú hiciste X, yo puedo») o para vengarnos («Tú lo hiciste primero»).
— Porque provoca compasión en los demás («Pobre, qué injusta ha sido la vida con ella») y autocompasión en nosotros mismos («No me lo merecía»).
— Porque nos libera de responsabilidad para hacer lo que hemos de hacer («Si otros no lo hacen, ¿por qué yo sí?»).

El problema de la justicia —tan buena para algunas cosas— es que siempre mide en función de los demás, y eso genera sufrimiento. La justicia no puede vivir sin la comparación, lo que aparta el foco, una vez más, de lo que realmente importa: seguir nuestro propio camino.

¿Debemos, entonces, renunciar a la idea de un mundo justo? Bien, sigamos explorando.

b) Los valores que realmente valen la pena no son justos. Si lo piensas bien, los valores que realmente transforman el mundo no son justos. La bondad, la generosidad, la amabilidad, el perdón… y, en definitiva, el amor, son valores que nada tienen que ver con la justicia. Ninguno de ellos se lleva a cabo teniendo en cuenta lo recibido o

esperando que nos sea devuelto. No necesito que me hayas entregado nada para compartir contigo mi plato (generosidad). No hace falta que me hayas tratado bien para yo tratarte bien (bondad). No preciso de tu sonrisa para sonreírte (amabilidad). No hace falta que enmiendes tu error para que te comprenda (perdón). La justicia, en su significado más exacto, nunca obraría así. La justicia jamás entregaría si antes no ha recibido, no trataría bien a quien no da buen trato, no sonreiría si no hay una sonrisa previa, no perdonaría si no hay compensación. En fin, la justicia no mejora el mundo —al contrario, promueve el inmovilismo— y, por supuesto, tampoco nos mejora a nosotros mismos.

Podemos hacerlo extensible al amor. En el amor verdadero no se dice «te quiero» porque «lo dijiste tú primero». Tampoco se cuida, entrega o perdona porque «lo merezcas». Y desde luego, no se hace el amor porque «hoy te toca a ti disfrutar». El amor no es justo de partida, ni tan siquiera lo busca, y si finalmente se acerca a la justicia no es por norma, sino por la bella coincidencia de dos personas que, decidiendo entregar, se encontraron a alguien que pensó exactamente lo mismo.

Repetiré esta idea con otras palabras. El amor no busca justicia, pero funciona entre dos cuando se hace equitativo.

La justicia o igualdad en el amor no es el resultado de dos personas que van calibrando cuánto reciben del otro para así dar en proporción y a la medida, sino una hermosa casualidad que nace de la forma de ser en común de los amantes, de su actitud abierta y entregada ante la vida. Es un *match* entre dos personas entregadas, no un acuerdo entre dos mercaderes que regatean.

El amor no es mercado, es un banquete donde cada uno lleva lo mejor de sí y se sirve al mismo tiempo de lo mejor que llevaron otros.

Decía Aristóteles que la máxima justicia posible era aquella en la que los dos elementos a comparar son exactamente iguales (A = A), algo que muy extrañamente se produce en la vida cotidiana. Tal vez sí en un bazar, donde diez kilos es igual a diez kilos, pero fuera de él rara vez se ponen al lado orégano con orégano, estragón con estragón. En las relaciones de pareja, que es lo que ahora nos interesa, la balanza no se equilibra por un ofrecimiento en las mismas cantidades de los mismos *condimentos*. De

hecho, lo más habitual es que las dos personas no entreguen por igual en las mismas áreas —quizá yo aporte más en «cariño» y tú más en «serenidad»—, pero visto en conjunto se genera un ecosistema equilibrado en el que los dos se sienten satisfechos. Las relaciones que funcionan no se basan en la adecuación de la igualdad, sino de la diferencia. Es lo que llamamos compatibilidad. ¿Es justo? Seguramente no, pero es funcional, saludable y produce felicidad, ¡qué más hace falta!

c) Amar es una actitud ante la vida que no depende de los demás. Vivir las relaciones humanas desde la búsqueda de justicia es una actitud que no hará más que incrementar tu enfado y tu frustración. Primero, y como ya hemos visto, porque la justicia es una ilusión, una falacia cognitiva que nos mantiene distraídos sin llevarnos a ninguna parte. Y segundo, porque nos distancia de vivir la vida que anhelamos. Por supuesto, puedes sentarte en una silla a esperar que la vida te entregue lo que crees que mereces —llévate un par de bocatas, va para largo—, o puedes dedicarte a cumplir con tu parte, actuar de la manera en la que crees y dejar las conclusiones para los filósofos y los analistas.

Esto es lo que quiero decirte: no necesitamos medir lo que hacen otras personas para tomar nuestras propias decisiones. Menos aún cuando se trata de amor. Somos completamente libres para decidir si vivimos amando o no. Tomar una decisión de tal dimensión en función de lo que hagan los demás es ridículo. Si otros deciden no amar o entregar, serán sus vidas las que se hagan desgraciadas. ¿Por qué hacer también desgraciadas las nuestras? Cierto, tal vez no sufran al haberse implicado menos, pero ¿qué hay de las conexiones profundas, la plenitud o la alegría que provoca participar del juego de dar y recibir que se produce entre personas que no renuncian al amor?

Recuperar el control en esta herida consiste en dejar de preguntarte qué dan los demás y preocuparte de qué es en lo que tú crees. ¿Crees en ser amable? Sé amable. ¿Crees en cuidar? Cuida. ¿Crees en la generosidad? Sé generoso. Y si lo que crees es en las relaciones equitativas, simplemente cumple con tu parte. Si al hacerlo no ves correspondencia o no te satisface lo que viene de vuelta, en lugar de dejar de entregar aquello en lo que crees y esconderte bajo el argumento de la justicia, recoge tus cosas y entrégalo en otra parte. Dáselo a otras personas.

Muchas veces, fruto de las heridas, elegimos vivir de manera cicatera. No damos, no amamos, no arriesgamos. Un modo equivocado de ir

ahorrando en el que creemos que un día ganaremos algo, pero que en realidad no hace más que sumarnos derrotas en el presente.

¿Cuál es el premio de vivir amando y entregando, entonces? Vivir amando y entregando. Ya está. Amar no es un fin, es un medio, una actitud vital. No es meta, sino camino.

No pierde el que sufre, pierde el que no ama.
El que ama siempre gana.

Sé que es difícil vernos a solas con el dolor. Tanto que querríamos compartirlo con quien nos hizo el daño. O mejor, entregárselo por completo. Pero es nuestra vida y hemos de cargar con nuestro dolor. ¿Dejar de amar? ¿No volver a entregar? Tal vez el cambio pueda ir en otra dirección.

—¿En cuál?

Mira, quiero compartirte un texto que escribí hace un par de años y que he rescatado del libro *Vive de forma que te duela marcharte*. Se titula *El arte de ordenar*:

> Hay un juego infantil que me fascina. En él, los niños tienen que meter unas figuras en sus respectivos agujeros. Hay un cuadrado, un círculo, una estrella… y cada figura solo cabe en un agujero. Los niños lo aprenden rápido. Algunos chimpancés también lo hacen. Me gusta imaginar que en la vida ocurre igual, que funciona con las mismas leyes. Así, una figura es tu corazón, otra tu tiempo, otra tus recursos y otra tus emociones o tu sensación de valía. ¿Y los agujeros? Las diferentes personas que conoces en tu vida.
>
> He visto a gente especialmente hábil en el arte de hacerlo todo mal. El corazón se lo entregan a quien peor lo trata. Su tiempo a quien menos lo merece. Sus recursos a las empresas que no ama. Y lo que cree de sí mismo a personas que ni le importan ni conocen su historia. Pero también he visto a personas que incluso después de haberse equivocado antes, vuelven a intentarlo, y ponen atención, y miran bien qué encaja con qué. Son las personas que acaban amando a quien las ama, disfrutando de su tiempo con los suyos, apostando por sus sueños y creyendo que tienen derecho a vivir como deseen.
>
> Definitivamente, este juego es fascinante.

A la hora de entregar, tan importante como elegir el qué, es elegir a quién. Si tu manera de vivir —el mundo en el que crees— es amando, sigue haciéndolo. Aunque contigo no lo hayan hecho igual. Tan solo selecciona mejor a quién le das todo lo que habita en tu corazón.

Renunciar a ser uno mismo por no volver a sufrir es una forma sutil de permitir que el dolor salga ganando.

IDEA ESCONDIDA

Junto a la pérdida de la pareja existe una segunda pérdida que puede llegar a doler más, incluso, que desvincularse del antiguo compañero: es la pérdida de todos los sueños que no llegaron a realizarse.

—¿Puedo llorar, entonces, por lo que nunca ocurrió?
—Desde luego, y con mucha fuerza. Porque dentro de ti sí ocurrió.

Cada vez que nos embarcamos en una relación, proyectamos hacia el futuro escenarios que nos gustaría compartir, pero que a veces no llegan. De igual modo, si la relación no es satisfactoria o madura, empezamos a construir en nuestra mente una idea del amor que nos gustaría y no tenemos. Nos ocurre como al preso que escribe poemas de libertad, no por haberla vivido, sino por el ensueño que le provoca mirarla a través de los barrotes. ¿Existe la libertad? ¿Existe el amor? Sí, pero en otra parte.

Que una relación no haya funcionado en el pasado no quiere decir que otra no pueda hacerlo en el futuro. Tampoco que debamos cambiar el plan si hemos amado bien. El rumbo sigue intacto: es amar, es ser verdad. Aunque sea en otro lado.

Todos podemos perder un amor, pero no podemos perder la capacidad de amar.

Escribir nuestra propia vida requiere muchas veces cambiar la historia para ajustarla a los personajes, pero otras veces sucede al revés: hemos de estar abiertos a cambiar los personajes sin que cambie la historia.

V) La herida de la desesperanza

Cuando el dolor proviene de haber sufrido varias rupturas.

La última herida que trataremos es, posiblemente, la madre de todas las heridas. A diferencia de las anteriores (rechazo, abandono, humillación, traición y justicia), la herida de la desesperanza suele producirse por acumulación de experiencias negativas y, en muchas ocasiones, incluye también una o varias de las otras heridas.

La principal particularidad de la herida de la desesperanza es que actúa en contra del profundo anhelo de vivir en el amor: «Quiero realmente vivir compartiendo, pero siento que no va a suceder. No a mí». Un castigo multiplicado: desear algo con mucha fuerza y, al mismo tiempo, sentirse vetado o inhabilitado.

Como todas las creencias que desarrollamos, tiene una razón de existir. En este caso, la acumulación de experiencias negativas influye directamente en nuestra percepción de la realidad, en la forma en que nos valoramos y en la visión que tenemos del futuro. Así como los éxitos generan ilusión, motivación y optimismo, los acontecimientos que percibimos como fracasos contribuyen a la desilusión, la desmotivación y el pesimismo.

Algunos pensamientos que indican que hemos caído en la desesperanza son los siguientes:

Creencias que evitar desarrollar tras sufrir una o varias rupturas (involución)
• Nunca encontraré el amor. • Todas mis relaciones fracasarán. • Me quedaré solo/a para siempre. • No encontraré a nadie como él/ella.

Todas ellas son creencias profundamente irracionales, por lo que una buena comprensión de lo que está sucediendo dentro de nosotros puede situarnos en una mejor posición para combatirlas. Ese será nuestro trabajo.

a) El pasado no predice tu futuro. Además de una máquina confeccionada para resolver problemas, nuestro cerebro es un órgano diseñado para predecir. Sin esta habilidad, no habríamos podido sobrevivir: «Uy, un leoncito se dirige a mí. ¡Qué mono! ¡Pero si ruge y todo! ¿Qué querrá?». Muerte asegurada. El problema de nuestras predicciones —tan útiles en contextos básicos— es que suelen fallar en contextos más amplios, principalmente por dos motivos:

— Porque se realizan desde una perspectiva conservadora, priorizando la protección y seguridad (mejor creer que el palo es una serpiente).
— Porque se basan en la información percibida por unos sentidos incapaces de acceder a toda la información y una mente imperfecta a la hora de procesarla.

Hay un dato que nos ayuda a hacernos una idea de lo alejados que vivimos de la realidad. Según los estudios científicos, el ojo humano es capaz de captar tan solo el 1% de las longitudes de onda en el espectro electromagnético, es decir, de los colores que realmente existen. ¿No es alucinante? Con el sentido de la vista somos incapaces de percibir con realismo el 99% de cuanto nos rodea. A ello habría que sumarle el resto de los sentidos, los errores de memoria y todas las distorsiones y sesgos a la hora de interpretar la información que ya mencionamos anteriormente. En fin, parece cierto que, como señala el profesor José Antonio Marina, «nacemos preparados para ignorar casi todo lo que ocurre en el universo».

No obstante, seguimos concediendo a nuestro pensamiento una autoridad y un valor incalculables. Aunque, claro, tiene sentido:

> Yo creía que el cerebro humano era el órgano más increíble de mi cuerpo. Después me di cuenta de quién me lo estaba diciendo.
>
> EMO PHILIPS

Entre los muchos fallos de predicción e interpretación, existe uno bastante habitual para nuestra mente y que es necesario tener muy en cuenta cuando se produce una ruptura. Es «la falacia del jugador» o «la

falacia de Montecarlo», llamado así por su aplicación y estudio dentro del mundo de los casinos. Consiste en lo siguiente:

Imagina que vas a un casino y empiezas a jugar a la ruleta en su modo más básico. Ya sabes, tienes que elegir si apuestas al rojo o al negro. Tras cinco jugadas, resulta que ha salido cinco veces rojo. ¿A qué color apostarías en el siguiente turno? Tienes dos opciones:

f) Rojo, porque si de cinco veces todas han salido rojo, tiene sentido que la sexta también salga rojo.
g) Negro, porque si hasta ahora siempre ha salido rojo, es más probable que cambie.

Lo que nos dice «la falacia del jugador» es que ninguno de los dos razonamientos es correcto, pues cada tirada es independiente de las anteriores y no influye en la siguiente, por lo que da igual a lo que decidas apostar: cada vez que juegas, vuelves a tener un 50% de probabilidades.[26]

Tras sufrir una ruptura es frecuente asentarnos en el pesimismo, más aún si no es la primera vez que nos sucede. Basándonos en las experiencias anteriores, nuestro cerebro empieza a predecir, generalmente en negativo, convenciéndose de ideas como «Nunca encontraré a nadie», «Siempre me pasará igual» o «No valgo para las relaciones». Desde ese punto de vista puede parecer una argumentación válida o llena de sentido, pero no lo es, por eso se llama falacia.

Al igual que ocurre con el juego de la ruleta, cada relación es una partida aislada, una oportunidad única que no influye en las demás si no hacemos del pesimismo una cualidad con la que presentarnos ante la siguiente ocasión.

Puedes tener cinco o diez fracasos y a la siguiente ocasión encontrar el amor más bonito de todos, ¿por qué no? De hecho, me atrevería a decir que si haces un duelo en condiciones y consciente, respetando tus tiempos y adquiriendo los aprendizajes, la probabilidad de que el futuro sea mejor se incrementa, ¿no crees?

La libertad es evitar que tu pasado prediga tu futuro.

b) Abrirnos a la imaginación y la fe. Analizar el pasado es un gran método para explicar el presente, pero no para predecir el futuro, ya que

entre el presente y el futuro existen innumerables circunstancias y variables que no podemos considerar porque aún no han sucedido. Por ejemplo, puedes ser un gran diseñador de interiores y saber mucho sobre casas, pero eso no quiere decir que sepas lo que hay dentro de una solo porque te muestren el exterior: cuántas habitaciones tiene, cómo de grande es el salón, los baños… puedes intuirlo o tener tus estimaciones de acuerdo con tu experiencia, pero igualmente necesitas abrir la primera puerta para empezar a descubrir. Y después la siguiente, y la siguiente…

Es importante que lo tengas en cuenta cuando mires al futuro. Lo que te ocurrió era fruto de un contexto determinado y con una persona en concreto. Ahora eres otra persona distinta y mañana serás otra —posiblemente más sabia y con más herramientas—, y te relacionarás con personas que son distintas a todas las que conociste. También las circunstancias serán diferentes. ¿De verdad crees que puedes calcular todo eso solo a través de tus vivencias pasadas?

Cuando hablo del futuro, pienso sobre todo en la variable «crecimiento». Concretamente, tu crecimiento. A no ser que tras esta caída elijas modos de involución como *El club de los enfadados con la vida* (CEV), lo natural es que te conviertas en alguien mejor en muchas facetas de la vida, que des varios pasos adelante en tu evolución personal. Y eso es algo a considerar a la hora de confiar en un futuro mejor. Alguien que no recuerdo —¡de nuevo este maldito cerebro!— lo explicó en una ocasión con una belleza extraordinaria:

> Para un gusano, la posibilidad de saltar de rama en rama es tan ridícula como inimaginable, pero para una mariposa es lo más normal del mundo. ¿Puede volar un gusano? Puede, cuando se transforma.
>
> Alguien

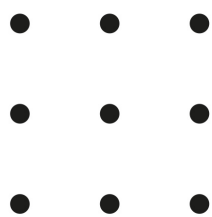
La verdadera confianza no consiste en saber cuando tenemos toda la información —esto cualquiera puede hacerlo—, sino en creer cuando no la tenemos. Es la definición de fe: «Creer sin ver». Y para llegar a tenerla el paso más importante es estar abiertos a no saber, a dudar, a aceptar que fuera de nuestro campo de visión del 1% hay un 99% que escapa a nuestro

alcance y análisis. Y que dentro de todo ese amplio espectro de lo desconocido está también la vida que deseamos.

Por eso la verdadera inteligencia habita en la humildad y la duda en lugar de en la arrogancia y la certeza. Porque somos irremediablemente ignorantes. No es saber todo de un camino lo que nos convierte en sabios, sino saber que existen más caminos, aunque no tengamos la más remota idea de lo que se encuentra en ellos.

Soy plenamente consciente de cómo los golpes de la vida minan nuestra autoestima y nuestra confianza, en especial cuando se acumulan en el tiempo. O de cómo producen desmotivación y pesimismo. También eso está estudiado. Pero nada de ello cambia el hecho de que cada día y cada ocasión sean una nueva oportunidad en la que nada influyen las tiradas previas si no las dejamos, pero en la que sí tendremos más opciones si seguimos trabajando, mejorando y confiando. No existe bola de ruleta que, cuando rueda y rueda, no termine explorando todas las casillas. Tarde o temprano, lo que siempre salió negro, un día sale rojo.

Antes de seguir avanzando, quiero plantearte un ejercicio. Quizá ya lo conozcas y te adelantes con ello al mensaje final. No importa. Es el llamado «problema de los nueve puntos». Para resolverlo, debes encontrar la manera de unir los nueve puntos con un máximo de cuatro líneas rectas y sin levantar el lápiz o el bolígrafo del papel. No puedes pasar dos veces por el mismo punto:



Te mostraré la solución al final del capítulo. Sigamos.

c) El miedo a que se repita la historia puede jugar en tu contra. En efecto, el pasado no predice el futuro, sino que explica el presente. Pero sí puede ocurrir que nuestro presente condicione al futuro si no estamos atentos. Gracias a la «falacia del jugador» sabemos que cada ocasión es una nueva ocasión aislada de las anteriores, pero hay que permitir que así suceda.

Tal vez hayas oído hablar del concepto de «profecía autocumplida» o «autoboicot». Este fenómeno tiene lugar cuando una predicción sobre el futuro se hace realidad al verse condicionada por la propia predicción. Es decir, cuando las creencias o expectativas previas influyen en el resultado final, dado que su mera existencia contribuye a desempeñar un comportamiento que empuja hacia el cumplimiento de la predicción inicial.

Haber experimentado varias relaciones fallidas o haber acumulado heridas es el contexto ideal para que la profecía autocumplida se ponga a funcionar. Sería un proceso circular:

1. Crees que todas las relaciones están abocadas al fracaso.

↓

2. Conoces a una persona y empezáis a quedar.

↓

3. Como internamente crees que esta historia tampoco funcionará, actúas desde el miedo, el pesimismo o la desconfianza.

– Fruto del miedo, no sale lo mejor de ti (ni tú te reconoces).
– Fruto del pesimismo, no te entregas al máximo («¿para qué?»).
– Fruto de la desconfianza, te pasas las citas buscando señales de que la persona que acabas de conocer es como las anteriores («aquí hay gato encerrado seguro»).

↓

4. La nueva relación no fluye.
Tú no estás a gusto.
La potencial pareja no entiende por qué haces cosas tan extrañas.

↓

5. La nueva historia fracasa (se confirma tu predicción).

↓

6. Se refuerza tu teoría: todas las relaciones están abocadas al fracaso.

¿Dotes de adivino? ¿Poderes sobrenaturales? Me temo que nadie los tiene y que la explicación es mucho más sencilla: cuando no existe buena predisposición y apertura para el amor, es más difícil que suceda. (Aunque, ¡ojo!, ni siquiera así es imposible. Existen personas capaces de interpretar tus miedos y tener la paciencia que necesitas. Han estado ahí y, como

consecuencia, son más abiertas y comprensivas).

Ciertamente, cada oportunidad tiene el potencial de ser una nueva, pero para ello has de tratarla como nueva. Si quieres que la ley de la probabilidad funcione, debes desvincularte de las anteriores tiradas: las caídas del pasado pertenecen al pasado; lo que otros te hicieron, otros te lo hicieron. La vida sigue y premia a quien cultiva la capacidad de ponerse en cero.

¿Es complicado? Seguro, ¡hay heridas y miedos! Por eso basta en este punto con que adoptes una actitud humilde y de duda, que ante cada juicio te preguntes «¿desde dónde estoy interpretando, desde la calma o desde el miedo?». Y actuar en consecuencia. Si el cerebro ya de por sí nos engaña, más lo hace cuando teme ser dañado de nuevo.

Si esta estrategia no es suficiente para ti, puedes probar cambiándote de lugar. ¿Cómo te sentaría que una persona que acabas de conocer te midiera en función de sus experiencias pasadas? «Yo soy yo, no él/ella —pensarías—. Mírame sin aditivos». Y tendrías razón. Creer que conoces la inmensidad de una persona por lo que viste en otras es como haber hecho un curso de vela por el mar Mediterráneo y creer por ello que ya lo sabes todo del océano Atlántico.

Pocas historias hay más tristes que la de dos personas buenas y compatibles incapaces de verlo debido a la venda que dejaron en sus ojos sus miedos y heridas del pasado.

Cuando eliminas tus prejuicios y das una oportunidad a los demás, te la estás dando a ti también.

d) «¿Hay algo mal en mí que haga que no guste a la gente?». Se trata de una de las preguntas más duras que pueden surgir cuando existe la herida de la desesperanza. Lo que esconde por debajo es el miedo a estar incapacitado o vetado para el amor por ser de la manera que se es. En esencia, lo que quiere decir esta pregunta es: «¿Es culpa o responsabilidad mía que todas mis relaciones salgan mal?».

Nuevamente, debo decirte que no puedo responder sin conocerte. No sé si eres la persona de más bello corazón a quien la vida ha tratado mal o la persona que va por ahí haciendo daño a otros por pura diversión. Te pido que lo entiendas. Lo que sí puedo hacer es analizar las diferentes opciones y desear que te quedes con la que más te ayude a crecer, incluso si eres el

mismísimo diablo.

Veamos: «¿Es culpa o responsabilidad tuya que todas tus relaciones salgan mal?»:

SÍ: Oye, de verdad que lo siento, pero es que eres un despropósito con patas. Hablas mal a quien se te pone delante, eres egoísta, grosero, arrogante, agresivo, hueles a guano de murciélago y le quitas los caramelos a los niños. ¿Es tu culpa? Bueno, fácil no lo tienes. Igualmente, y como dice mi abuela, siempre hay un roto para un descosido.

NO: Acabo de hacer unas cuentas y he descubierto algo interesante. Si los ocho mil millones de habitantes del planeta tiraran un dado al mismo tiempo, por estadística, a un sexto de la población le saldría un uno y a otro sexto un seis. Si cada uno de ellos siguiera tirando y tirando hasta que dejara de salirle el mismo número, al final habría tres personas a las que les saldría doce veces seguidas un uno y otras tres a quienes les saldría doce veces un seis. ¡Doce veces! ¿Qué quiero decir con esto? Que la suerte en la vida existe. Hay quien en el amor prueba una vez y le va de maravilla y quien, uno tras otro, se lleva todos los garbanzos negros del planeta: el que miente, el que desaparece, el que teme el compromiso, el infiel, el que tenía pareja y no te lo dijo… ¿Culpa? No estoy seguro. Algunas veces el único *pecado* es tirar el dado.

NI BLANCO, NI NEGRO: Aunque hay todo tipo de casos, la mayoría solemos movernos en el área de los grises. Cierto, hay circunstancias que no están en nuestra mano (personas que mienten, traicionan o te dan gato por liebre), pero hay otras sobre las que sí podemos influir para que nos vaya un poco mejor más adelante. Y esta parte es la que realmente me importa a la hora de escribir un libro de crecimiento.

Como vengo contándote a lo largo del análisis de esta herida, encontrar pareja es, en cierto modo, un juego de probabilidad. Tal vez no sea una visión muy romántica, pero tiene sentido. El amor que funciona cuenta con algunos ingredientes que dependen del desarrollo personal de cada uno: los valores, la capacidad de cuidar y dejarse cuidar, la vulnerabilidad, las habilidades comunicativas, los modales, el desarrollo cultural e intelectual, el atractivo… Mientras más cultivemos cada uno de estos ingredientes (y algunos otros), más probabilidades tenemos de construir relaciones

mejores. Desde luego, no es garantía, por eso es un juego de probabilidad, pero también por ello es mejor jugar con buenas cartas.

Cada paso que damos en nuestro crecimiento personal contribuye a la construcción de relaciones más sanas y sólidas con los demás.

Señalar únicamente a la mala suerte puede que sea la opción más acertada en algunos casos, pero no en todos, y me temo que se aferran a ella demasiadas personas solo por no enfrentarse al duro golpe que supone reconocer que hay cosas que no están haciendo del todo bien. Por ejemplo, conozco a muchas personas que dicen buscar a alguien que «les complete», pero que a la hora de la verdad solo se fijan en el físico y la belleza. O gente que dice que quiere una persona con quien compartir, pero que únicamente miran por sí mismos: auténticos ombligos andantes. También hay quienes, buscando relaciones duraderas, se lanzan a por personas que les dijeron que no querían nada serio. En fin, gente que asegura querer amor, pero que no cultiva en su vida diaria los ingredientes que requiere el buen amor o no libera espacio para que este se pueda desarrollar.

Si leer todo esto te incomoda, una buena reacción sería preguntarte por qué.

—Bueno, porque siento que me haces culpable de las cosas que me hicieron. Como si lo mereciera por ser como soy.

Nada más lejos de mi intención. Nadie puede ser culpable de los actos que otros hacen, solo de los propios. Pero no estamos mirando atrás para condenar a nadie, sino para ver qué se puede mejorar.

Reconocer nuestra parte de responsabilidad no nos hace peores personas, o menos dignos. Al contrario, nos hace humildes, abiertos al cambio y a la mejora, con todo lo que la palabra «mejorar» implica, que es que te ocurrirán cosas mejores. Enrocarnos en la defensa de nuestra personalidad a toda costa solo porque otros se portaron mal con nosotros no hace más que trastocar el plan final: seguir creciendo cada día de nuestra vida. No para gustar más a los demás —ni siquiera para incrementar las opciones de encontrar pareja—, sino para vivir más felices con nosotros mismos. Todos tenemos áreas en las que seguir evolucionando, lo que a mi modo de ver convierte a la vida es un juego apasionante, un premio en sí mismo.

En otras ocasiones, el área de mejora ni siquiera tiene que ver con la forma de ser, sino de buscar o conocer. Un amigo me decía: «Yo es que necesito a una mujer aventurera, ambiciosa, con mundo a sus espaldas y miras más allá de lo rutinario…». ¡Me sonó estupendo! Cuando le pregunté qué hacía para que sucediera me habló de Tinder. «Radio de búsqueda: 5 kilómetros. Getafe Sur».

También el entorno influye en las probabilidades. Y también el entorno se elige. Emilio Duró decía: «Si quieres un novio negro prueba en África, hay más». Suena un tanto raro, cierto, pero muy coherente. Si el amor que deseas no está donde has buscado, me temo que has de buscar en otra parte. Y eso no te hace culpable, sino más eficiente.

Y, por supuesto, influye el nivel de evolución de cada uno, donde se da una curiosa paradoja: a mayor crecimiento, menos personas disponibles para elegir, pero más calidad una vez sucede. Nuestro refranero lo explica a su manera: «No se hizo la miel para la boca del asno». Y es verdad. Una persona muy interesante y curiosa difícilmente podrá cultivar una relación sólida con otra a quien solo le interesa la prensa rosa. Alguien que ha alcanzado altos niveles de empatía, compasión o vulnerabilidad no se sentirá a gusto con un egocéntrico engreído. Es la regla de los niveles que te expliqué antes: solo funcionan las relaciones entre personas de niveles iguales o muy cercanos. Mientras más ascendemos y evolucionamos, más atrás dejamos a personas que todavía no han dado ese paso. Menos opciones en cuanto a número, pero más en cuanto a calidad. ¿Te apetece otro refrán? Aquí va: «La paciencia es la madre de la ciencia».

En la película *La vida secreta de Walter Mitty*, el personaje interpretado por Sean Penn, decía: «Las cosas hermosas no buscan llamar la atención». Tal vez por eso no se encuentren a la primera. Además, ¿qué es lo que realmente te apetece? ¿Simplemente estar con alguien o vivir amor del bueno?

Todo llega para quien cumple con su parte. O casi todo. Aun sin conocerte, dudo que seas la persona que sacó los doce unos seguidos en sus dados. Aunque, bueno, quién sabe.

> ¿Te puedes creer que, después de treinta años investigando, nos hemos dado cuenta de que siempre acertamos a la última?
>
> EDUARDO ANITUA

e) «¿Por qué otros sí encuentran el amor y yo no?». Por lo general, tendemos a idealizar las vidas de los demás. En el caso del amor, damos por hecho que el inicio de un romance es equivalente a alcanzar la felicidad eterna. Las propias comedias románticas funcionan así: acaban con el beso de los protagonistas y nosotros, como espectadores, deducimos la increíble dicha que les acompañará durante los años venideros. «¡Ay, qué suerte tienen algunos!», suspiramos. Pero no es tan simple. El beso que sella el encuentro entre dos personas no es el final de la historia, sino el principio. Aún queda mucho camino por recorrer. Un camino que, en la mayoría de las ocasiones, acaba por devolver a los amantes a la casilla de salida.

No quiero parecer pesimista, hay de todo en la viña del Señor, pero cuando miro alrededor, un gran porcentaje de las parejas que veo tienen un amor horrible. Sin cariño, sin diversión, sin respeto… y eso también debes considerarlo cuando eches el ojo al jardín de los demás, si es que lo haces. Por mi parte, te sugeriría que lo evitaras, porque tu historia es tu historia y nada tiene que ver con la de otros. Queramos o no, todos tenemos un final exclusivo y único. ¿Cuál? Me temo que hemos de ver la peli.

f) «Me quedaré solo/a para siempre». Tal vez en el pasado esta afirmación pudo llegar a tener sentido, cuando el tema del emparejamiento funcionaba como el juego de las sillas: la música sonaba entre los quince y los veintitantos; al llegar a los treinta, se detenía, y quien no se hubiera sentado (con pareja) quedaba eliminado. Casualmente, la peor parte siempre le caía a las mujeres.

Por suerte, las cosas han cambiado mucho. Siguen existiendo presiones y estigmas heredados del pasado, pero por lo general la libertad para amar y emparejarse ha ido conquistando el terreno. Hoy en día, el encuentro entre dos personas no es exclusivo de la juventud. Hay amores a los quince, a los veinte, a los cincuenta y a los noventa. ¡Date una vuelta por los viajes de jubilados para ver cómo se las gastan los abuelitos! ¡Menudos picaflores! ¡Y encima con galantería!

A lo largo de toda una vida, lo normal es que tengamos parejas de forma cíclica, y que el final de una relación suponga un espacio de preparación para la siguiente. El deseo de amar y formar uniones profundas y significativas no muere con los años si no lo dejamos. Al contrario, a medida que evolucionamos nos abrimos más a una vida construida sobre el encuentro e iluminada por la belleza que supone compartir con otros seres

humanos.

¿Solo/a para siempre? «Siempre» es una palabra demasiado imprecisa para una vida que se vive en etapas.

g) «Si me abro al amor, estoy abocado a un amor peor. Perdí la oportunidad de mi vida. Nunca encontraré a nadie como mi ex». Mmm. ¿De verdad no hay una parte de ti que te dice que es una gran suerte que el futuro sea diferente a todo lo vivido? ¿Incluso aunque el pasado fuera hermoso?

Recuerdo cuando era niño preguntarme cómo podían disfrutar los mayores sin jugar a los Playmobil. «¡Qué vida tan aburrida!». *Solo por eso* ya no quería crecer. Ahora que soy mayor desconozco si los Playmobil siguen existiendo o solo soy un carroza contando batallitas. Da igual. El caso es que soy feliz de otra manera: viajando, teniendo buenas conversaciones, plantando tomates y calabacines en mi jardín… y *solo por eso* ya no quiero volver a ser niño.

Ahora bien, esta visión me ha enseñado algo: ya no me preocupa ser viejo porque, aunque posiblemente no pueda hacer muchas de las cosas que hoy me hacen feliz, sé que habrá otras. ¿Jugar al dominó? ¿Contemplar las estrellas? ¿Debatir con mi robot de inteligencia artificial? No tengo ni idea, pero tampoco necesito saberlo. Me basta con saber que las posibilidades que existen son mucho mayores que las que puedo pensar desde mi memoria e imaginar desde mi fantasía; que de ese 100% de realidad, yo solo percibo el 1 %, y eso me abre a la esperanza.

Los amores que aparezcan en tu futuro serán diferentes, puedes darlo por hecho. No serán tus Playmobil. Pero si haces las cosas bien, estarán adaptados a la persona que eres y al nivel evolutivo en el que estés. Y *solo por eso* ya te harán feliz.

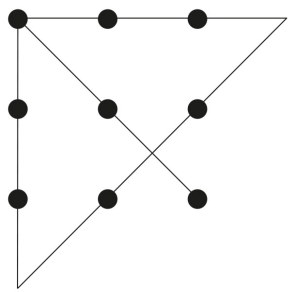
> Si fuiste feliz con alguien que no era para ti, ¡imagínate con la persona correcta!
>
> Anónimo

Puede resultar difícil aceptarlo, pero la felicidad no tiene nombres. No se llama Pedro ni Sara, como tampoco Marcos o Anastasia. La felicidad es un estado interior de calma que surge a consecuencia de no querer estar en

otra parte. Y esto no va adherido nunca a una persona en concreto, sino a vivir lo que ahora nos toca. «¿Ser feliz o que vuelva?». Esa es la pregunta que nuevamente deberías hacerte, y quererte lo suficiente como para elegir sin titubear la primera opción.

Si tuviste la suerte de encontrar un buen amor o compartir vida con una gran persona, ese fue tu premio, aunque ahora resulte doloroso desprenderse. Pero vendrán más si abres las puertas a que entre en tu vida lo que ahora corresponda. Sin comparar. Sin mirar atrás. Simplemente, actualizado a tu momento presente.

Cada persona que llega a tu vida es un océano inmenso, lleno de matices y detalles particulares que conducen a un sinfín de experiencias únicas al juntarse con ese otro océano que eres tú. Que no sea como lo planeaste o como lo que conoces puede ser una gran señal siempre que mantengas vivos los pilares fundamentales del amor. La señal de vivir abierto e ignorante. La señal de haber crecido.



Ah, casi lo olvido. Aquí está la solución al problema de los puntos. Se creó para recordarnos que fuera de nuestras creencias y predicciones existe todo un mundo de posibilidades que también pueden suceder.

CREAR BELLEZA DEL DOLOR (II)

Nunca seas aquello que te hicieron.

BERET

Antes de terminar este capítulo, quiero hacer un nuevo llamamiento a la

importancia de convertir en belleza el dolor y distanciarnos de *El club de los enfadados con la vida*. Verás, desconozco si tu herida es el abandono, el rechazo, la traición, la humillación, la injusticia o la desesperanza. Como también si esta relación ahondó en más de una de ellas. Pero sí sé algo: las heridas que no sanamos acaban por arruinarnos la vida y, lo que es casi peor, terminan por herir a otros.

Puedes echar un ojo a los males que ocurren en el mundo y comprobar que casi siempre esconden una herida mal curada. Las agresiones, los insultos, las faltas de respeto…, nunca encontrarás a una persona feliz y calmada detrás de ellos. Las personas que causan los peores daños suelen ser personas dañadas. Hieren porque fueron heridos. Agreden porque no sanaron.

El daño infligido en el mundo bien podría parecerse a un virus que se transmite de unos a otros. Un virus que, como todos los demás, seguirá existiendo mientras una sola persona sea su portador. En lugar de sanarlo haciendo una cuarentena adecuada, hay quien decide salir a la calle con él, transmitiendo su dolor a otras personas. Y esas personas, a otras. Y así sucesivamente, hasta que el hecho de dañarnos unos a otros se acaba asentando como parte natural del mundo en que vivimos.

Pero luego hay otro tipo de personas que, a través del perdón o la bondad, deciden cortar el proceso de transmisión y quedarse para ellas el dolor. Absorbiéndolo, impidiendo que se escape y afecte a los demás, hasta que logran sanarlo. Para mí son los verdaderos héroes de este mundo. Personas que a pesar de sus heridas eligen no hacer de la afrenta una venganza. Personas que lloran en voz baja cuando el fuego que guardan en su interior les empuja a gritar. Personas que no utilizan las astillas de su alma para dañar a otras almas. En fin, personas que eligieron la evolución frente a la involución, y que ya aprendieron que no hace falta romper otro corazón para reparar el suyo.

Incluso en las circunstancias más adversas
podemos dejar belleza en el mundo.

Si existe una cima en el desarrollo personal, creo que debe parecerse a la capacidad para crear algo hermoso a pesar del dolor.

No puedo ni imaginarme lo que sientes, pero, en fin… Como decía mi madre,

siempre que te pasa algo malo tienes que intentar reequilibrar el universo con un acto opuesto. Si alguien te corta el paso conduciendo, tienes que ser supergeneroso con la siguiente persona que quiera salir. Si alguien te roba la cartera, vas al cepillo de la iglesia y haces una donación…

De la serie *Modern Love*

(*Leer SOLO en caso de haber superado las etapas anteriores)*

La etapa secreta del duelo

> El honor del duelo es el regocijo de haber amado tanto a alguien que su partida te rompe. No todo el mundo tiene eso.
>
> ELISABETH GILBERT

De no ser porque él mismo se reconocía ignorante, el escritor y académico de Oxford, C. S. Lewis podría parecer la clase de persona que sabía de casi todo. Leía continuamente, se rodeaba de personas inquietas y no dejaba de hacerse preguntas trascendentales acerca de la vida: «¿Qué hacemos aquí?», «¿Qué es la felicidad?», «¿Por qué sufrimos?». Lewis era un buscador de ideas compulsivo. Cuando una pregunta entraba en su cabeza, no se detenía hasta hallar una respuesta.

Fue precisamente esta última pregunta —«¿Por qué sufrimos?»— la que más ocupada tuvo su mente durante la última etapa de su vida. Lewis no podía entender cómo Dios podía permitir todo el dolor y las desgracias que sucedían en la tierra.

Durante años, trató de encontrar una solución a este interrogante. Para ello, buscó entre sus miles de libros y mantuvo profundos debates con otros maestros de la universidad. También con sus alumnos. Pero siempre había algo que se le escapaba. «¿Será que a Dios no le importamos?». «¿Y si en realidad no existe?». «¿Y si, al contrario de lo que pensamos, Dios no es un ser bueno?». Su privilegiado cerebro echaba humo. Algunas veces, en mitad

de la noche, se despertaba a sí mismo gritando: «¡Por qué, por qué, por qué!». C. S. Lewis no estaba dispuesto a negar la existencia de un ser superior, como tampoco a renunciar a la idea de un Dios bueno, por lo que debía seguir indagando.

Finalmente, y tras mucho reflexionar, dio con una respuesta que pareció calmar su sed de conocimiento. Emocionado, se dirigió a su escritorio, agarró su pluma de oro y empezó a escribir un discurso que poder impartir en cada lugar donde tuviera ocasión:

> ¿Dónde está Dios cuando hay tragedias? ¿Por qué no las impide? ¿No se supone que Dios es bueno y que nos ama? ¿Quiere Dios que suframos? ¿Y si la respuesta es que sí?
>
> Verán. No creo que Dios quiera exactamente que seamos felices. Quiere que seamos capaces de amar y ser amados. ¡Quiere que maduremos! Y yo sugiero que, precisamente porque Dios nos ama, nos concede el don de sufrir. O, por decirlo de otro modo: ¡el dolor es el megáfono que Dios utiliza para despertar a un mundo de sordos! Porque somos como bloques de piedra a partir de los cuales el escultor va poco a poco formando la figura de un hombre. Los golpes de su cincel que tanto daño nos hacen, también nos hacen perfectos.

Su visión del sufrimiento fue realmente reveladora. ¡Caray, le daba sentido al sufrimiento! Nos hacía entender que el dolor era necesario para crecer y evolucionar, y que, si existía, era con la finalidad de convertirnos en mejores personas. De haber conocido C. S. Lewis tu dolor tras tu ruptura, te habría dicho: «¡Ey, no te preocupes, forma parte de tu camino de perfeccionamiento! Las heridas que hoy tienes se convertirán en fortalezas y talentos para el futuro». Y eso es muy reconfortante. Lewis hubiera sido un gran coach.

Su discurso sobre el sufrimiento llegó tan lejos como algunos de sus libros, recibiendo el aplauso y el reconocimiento de cientos de admiradores que cada semana le hacían llegar sus cartas. Fue en una de ellas cuando su a priori acabada teoría del sufrimiento comenzó a tambalearse.

La carta la escribía Joy Gresham, una poetisa estadounidense que desde hacía años seguía su trabajo. No era la primera vez que le enviaba una misiva, siempre tratando de entender qué se escondía detrás de algunas de sus frases más profundas. En esta ocasión, Joy le contaba que pronto viajaría a Inglaterra, y que le gustaría mucho conocerle. Lewis, tan generoso como inexperto en el arte de decir que no, accedió al encuentro.

Quedaron un jueves. O quizá un martes. Pidieron té y pastitas de mantequilla, y empezaron a charlar sobre las notables diferencias entre Inglaterra y Estados Unidos, dejando ver rápidamente las notables diferencias que había también entre ellos dos. Ella era católica, divorciada, comunista, impulsiva, inquisitiva, espontánea y desvergonzada. Él, anglicano, soltero, «no comunista», refinado, comedido y sereno. Lewis y Joy eran como el día y la noche, como el agua y el aceite, completamente opuestos. Y por eso se enamoraron.

Ocurrió poco a poco, sin ellos pretenderlo, como todos los amores que acaban por hacerse fuertes. No se esforzaron por llegar a ninguna parte, sencillamente se sentían a gusto el uno al lado del otro y permitieron que esa sensación creciera. Cuando quisieron darse cuenta, ya era demasiado tarde: sus diferencias y defectos encajaban demasiado bien. Lewis y Joy estaban destinados a pasar juntos el resto de sus vidas.

Los días transcurrían con ellos divagando sobre la vida. Unas veces, junto a la chimenea; otras, en el porche trasero que tanto amaban; y otras, en sus escapadas por la campiña. A Lewis le encantaba compartir con ella sus nuevas teorías, y a Joy rebatirlas.

Un día, hablando sobre la felicidad, Lewis dijo:

—El gozo más intenso consiste no en tener, sino en desear. La delicia constante, la felicidad eterna, solo se experimenta cuando lo que más deseas no está a tu alcance.

A lo que Joy, contrariada, respondió:

—¿De verdad crees eso? ¿Qué hay del amor, entonces? ¿Qué hay de entregarse a alguien que se entrega a ti, de tener a tu lado a alguien con quien poder compartir? ¿No crees que está ahí la felicidad suprema?

Lewis trató de defender su postura, pero se vio interrumpido por una nueva pregunta de Joy:

—Dime una cosa, ¿te han hecho daño alguna vez?

Lewis se quedó sin palabras, completamente desarmado. No estaba acostumbrado a darse por vencido en una discusión, pero esta vez Joy le había pillado. Al oír su pregunta, sabía bien lo que su amada había querido decir: hablaba de la experiencia más allá de los libros, de exponer el corazón en algo de tal manera que perderlo pudiera romperte, del riesgo que siempre acompaña a aspirar a la máxima felicidad. Y sabía que la única respuesta sincera que podía dar era que no. Lewis tenía un gran discurso sobre el sufrimiento que ofrecer desde el estrado, pero le faltaba el conocimiento que aporta haberse abierto al amor. Joy era su primera vez.

Meses después de aquella conversación, en una fiesta que reunía a altos miembros de la Universidad de Oxford, Joy se sintió profundamente cansada, como si el cuerpo le pesara toneladas, y optó por retirarse a una de las habitaciones facilitadas por los organizadores del evento. Al entrar en ella, se derrumbó sobre el suelo. Joy Gresham tenía cáncer en estado avanzado, y nada podían hacer los doctores para salvarla.

El corazón de Lewis se rompió como el cristal, clavándose sus afiladas *esquirlas* en cada rincón de su alma. Si alguna vez Joy volviera a preguntarle por el dolor, sin pestañear hablaría de ella.

Superado el golpe inicial de la noticia, Joy y Lewis se esforzaron por disfrutar el tiempo que les quedaba juntos, frente a su chimenea, en su porche trasero y en sus escapadas por la campiña.

Fue en una de estas salidas cuando, a pesar de la delicada situación de su esposa, Lewis creyó tocar la felicidad suprema de la que un día le habló Joy. Era martes. O jueves. Y llovía. Refugiados bajo un cobertizo, compartió su alegría por vivir aquel momento junto a ella:

—Oh, Joy. Ya no quiero estar en otra parte. Ni tampoco espero que suceda nada nuevo. Estoy aquí. Es suficiente.

—Eso es la felicidad para ti, ¿verdad? —dijo ella.

—Sí, exactamente eso. Pero, ¡ah!, duele tanto pensar que un día terminará…

Joy sonrió, sabiendo que Lewis estaba a punto de comprenderlo:

—No tiene por qué ser así. Ya sé que voy a morir, los dos lo sabemos, pero eso no puede amargar este momento; al contrario, lo hace real…

Lewis tragó saliva y siguió escuchando.

—Lo que quiero decir es que el dolor del futuro es parte de la felicidad de ahora. Todo está integrado en la misma experiencia. Ese es el trato. Felicidad y sufrimiento no se pueden separar.

Semanas después, Joy murió y, con ella, una parte de Lewis. Por primera vez en su vida experimentó el verdadero dolor.

Los meses pasaron lentos, entre llantos, rabia y desesperación. Algunos días, alzaba la mirada al cielo en busca de su Dios, implorándole como hacía años, pero esta vez por él: «¡Por qué, por qué, por qué!». La echaba tanto de menos…

Cuando su tormenta interior hubo amainado lo suficiente como para pensar con claridad, acudió a su escritorio, tomó el discurso que tiempo atrás había escrito acerca del sufrimiento y, con su pluma de oro, añadió:

Dos veces en esta vida he podido elegir: como niño y como hombre. El niño eligió la seguridad; el hombre elige el sufrimiento. El dolor de ahora es parte de la felicidad de ayer. Ese es el trato.[27]

EL GRAN TRATO

> Vivir es aprender a perder lo que ganaste.
>
> ALBERT ESPINOSA

Me gusta pensar que la vida funciona a base de tratos que firmamos o no firmamos, y que, según lo que decidamos, aspiramos y renunciamos a algo. Yo nunca tuve la sabiduría de Lewis, así que mi manera de imaginar el mundo es a través de una metáfora mucho más simple: el préstamo que nos hace un amigo en alguna etapa de necesidad. Imagínalo conmigo. Al obtener el dinero, la gratitud y la alegría nos invaden: «De verdad, buen amigo, me has salvado. Gracias». Pero el tiempo va pasando y, poco a poco, el hecho de tener que devolver el dinero prestado se convierte en una idea cada vez más difusa: «¿Era un préstamo o un regalo?». Hasta que finalmente recibimos el mensaje que no queríamos: «Hola, ¿recuerdas que te hice un favorcillo hace tiempo?». Toca devolverlo y, junto al dinero, parece que también la alegría inicial. «¡Cachis! ¡Justo cuando peor me venía!».

La vida, decía, funciona de un modo parecido. A medida que cumplimos años vamos acumulando experiencias que tomamos como regalos —llegando incluso a apropiarnos de ellos—, pero que en realidad no son más que préstamos que algún día nos corresponderá devolver: los amigos, la familia, las diferentes etapas y vivencias… y, cómo no, los amores que un día colmaron nuestro corazón.

¡Ay! ¡Cómo cuesta devolver lo que la vida nos prestó!
Pero, en fin, un trato es un trato.

Frente a los préstamos, existen dos tipos de personas: los que solo agradecen cuando reciben y los que dan también las gracias al devolver. A los primeros los llamo *interesados;* a los segundos, *maestros.*

C. S. Lewis pertenecía al segundo grupo, el de los maestros. Él decidió convertirse en uno a través del amor. Su corazón estaba absolutamente roto y la ira le corría por las venas, hasta el punto de cuestionar el plan perfecto de su Dios. Sin embargo, y en la etapa más difícil de su vida, tuvo un momento para conectar con la alegría que vivió al lado de Joy y ponerla también sobre la mesa: «Si hoy sufro es porque ayer disfruté», se recordó.

C. S. Lewis agradeció al recibir, pero también al devolver. Sabía cuál era el trato y se comportó a la altura: no de sus sentimientos finales, sino de lo vivido durante todos los años anteriores.

No fue un aprendizaje de un día, sino de toda una vida. Durante años, Lewis había buscado un sentido al sufrimiento, una interpretación que lo hiciera soportable y que nos llevara a sentir que podía valer la pena. Primero —y gracias a los libros— comprendió que el dolor nos abre las puertas al crecimiento y la evolución. Y después —a través de la experiencia— entendió que el sufrimiento camina siempre en paralelo a la alegría, como la luz y la sombra, como caras de una misma moneda con la que pagamos el peaje de vivir de una manera valiente e implicada. ¿Existía alguna alternativa al dolor? Desde luego que sí. No amar, no entregarse, no compartir. Y Lewis podría haberla elegido. Podría haber pasado el resto de su vida repitiéndose que la felicidad consiste en mantenerse siempre a la distancia adecuada, sin tener nada de lo que ser parte, tan solo deseando. Pero no lo hizo.

Al comprender que felicidad y sufrimiento —ganar y perder— no podían separarse, supo que la elección a la que el ser humano adulto debía enfrentarse no era «ser feliz o sufrir», sino «todo o nada». Y eligió todo.

> Llegar a amar es ser vulnerable. Ama cualquier cosa y ten por seguro que tu corazón se retorcerá y posiblemente se romperá. Si quieres mantenerlo intacto, no se lo entregues a nadie, ni siquiera a un animal. Envuélvelo con cuidado con aficiones y pequeños lujos; evita cualquier compromiso amoroso. Guárdalo a buen recaudo en el féretro o en el ataúd de tu egocentrismo. Pero en ese féretro, seguro, oscuro, inerte y asfixiante, cambiará. No se romperá, sino que se hará irrompible,

impenetrable, irredimible. Amar es ser vulnerable.

C. S. Lewis

EL FINAL DEL DUELO: LA SEXTA (Y ÚLTIMA) ETAPA

Cuando comencé el libro, te hablé de las diferentes etapas del duelo, advirtiéndote que había una etapa secreta —la última— que era mejor no desvelar hasta que hubieras transitado todas las demás.

Es secreta porque no aparece en los manuales sobre rupturas y, de ser mencionada, lo hace sin la trascendencia suficiente como para ser reconocida como una etapa nueva e independiente. Según el acuerdo general, el duelo concluye con la *aceptación*, esto es, la etapa en que por fin asimilamos la realidad de la pérdida y encontramos la manera de adaptarnos. Pero ¿realmente es así? ¿Es la aceptación lo máximo a lo que podemos aspirar tras una ruptura o existe algo más? ¿Es posible superar la situación como maestros? Respecto a esta última pregunta, no tengo ninguna duda de que no solo es posible, sino que lograrlo es la llave de la paz y la alegría. Pero para ello hay que adentrarse también en una última etapa:

LA GRATITUD

Como habrás observado a lo largo de tu proceso, en cada etapa has ido adoptando una posición diferente ante la pérdida. Durante la negación, pensaste que no era real; durante los momentos de negociación, que aún era posible volver atrás; y durante el enfado, que había un culpable que debía reparar la situación. No fue hasta las etapas de tristeza y aceptación cuando dejaste de pelear con la realidad y empezaste a integrarla. En definitiva, no era el hecho de haber roto lo que cambió, sino tu manera de interpretarlo:

NEGACIÓN
«Aún se puede (volver)».

↓

IRA (frustración)
«Debería haberse podido».

↓

NEGOCIACIÓN
«Tiene que haber alguna manera de que se pueda».

↓

TRISTEZA (resignación)
«No se puede».

↓

ACEPTACIÓN
«No es necesario que se pueda».

El esquema de interpretaciones que acabo de mostrarte es el más habitual a la hora de plantear un duelo y, de hecho, podrías detener aquí tu proceso. Basta con transitar la tristeza y llegar al estado de aceptación para dar la batalla por concluida. El problema es que este planteamiento solo cubre el *nivel amateur*: tu sanación, y deja de lado la gran oportunidad de evolución y crecimiento por la que hemos apostado en este libro. Es lo que venimos llamando *nivel maestro*.

Superar una ruptura en nivel maestro

Superar una ruptura en nivel amateur
Sanación del dolor
(regresar a los niveles de satisfacción y estabilidad anteriores a la ruptura)
Transformación,
crecimiento y evolución

Querer dar un último salto en el proceso de duelo implica trascender el

estado de aceptación para adentrarnos en el espacio de la gratitud, el cual conlleva una interpretación distinta a la adquirida desde la mera aceptación. Por eso es una nueva etapa.

Veamos:

ACEPTACIÓN
«No es necesario que se pueda».

↓

GRATITUD
«Hallé lo bueno en que no se pudiera».

Aceptación y gratitud son estadios diferentes, pero consecutivos. Mientras que la aceptación es la ausencia de resistencia ante lo que *es*, la gratitud es la alegría por lo que *es*. Es decir: «No solo dejo de resistirme ante lo que *sucede*, sino que soy capaz de encontrar su lado positivo o amable». La gratitud, en esencia, es la aceptación con alegría.

—Pero, un momento, ¿podemos llegar a alegrarnos de haber vivido cualquier tipo de relación? ¿Incluye esto las experiencias más tormentosas? ¿No es bastante con reparar una herida como para ahora presionarnos con la idea de alegrarnos por ella? ¿Hay siempre un lado bueno?

Y son grandes preguntas. Las preguntas que vamos a abordar.

Efectivamente, cuando una relación ha sido buena, aunque el final haya supuesto un gran dolor, nos resulta más sencillo mostrarnos agradecidos: «La pérdida me rompió el corazón, pero vivimos años extraordinarios, realmente valió la pena». Es el modo en que C. S. Lewis afrontó su pérdida: «Hoy sufro gracias a que ayer fui feliz». Lo mismo sucede si el cierre fue honesto y respetuoso: «La relación terminó con el mismo cariño y atención que siempre nos tuvimos. Dolió, pero al menos sabíamos que fuimos importantes en la vida del otro. Doy gracias por haber vivido la experiencia». Pero no todo el mundo goza de esta agridulce suerte. Muchas relaciones llegan a su fin después de años de sufrimiento y sometimiento, o tras un desenlace imprevisto y cruel, como puede ser una traición. En otras, los sueños y la apuesta eran tan grandes que el final deja

a quien lo sufre con la sensación de haber perdido el recurso más valioso de la vida, el tiempo. Y en otras, las peores, todo esto se da junto: «¿Agradecer, dices? ¿El qué, exactamente?».

Lo he comprobado en numerosas ocasiones. Al plantear la idea del agradecimiento a personas que salen de relaciones complicadas, las respuestas son muy parecidas a las siguientes:

—Descubrí que mi expareja mantenía una relación paralela con otra persona. Ya no sé lo que fue verdad o mentira. Todos los buenos recuerdos desaparecieron el día que me enteré. ¿Cómo puedo agradecer cuando no sé lo que fue real?

—Fueron años de manipulación y control. Esta relación solo logró que perdiera mi confianza, mi seguridad y mi autoestima. Dejé de ser quien era y renuncié a mis sueños. Desde que se fue, solo quedan heridas. ¿Debo dar gracias por ello?

—Nos pasábamos los días discutiendo. Dejando la relación y recomenzándola una y otra vez. Claro que hubo momentos buenos, pero si lo miro en perspectiva siento que fue una verdadera pérdida de tiempo. No puedo agradecer algo que creo que no ha valido la pena. ¿De verdad piensas que sí?

Creo que en cierto modo tienen razón. En todos estos casos hay espacio para una eventual aceptación —no queda otra—, pero muy poco para la alegría.

—¿Qué agradecer ante tales circunstancias?

Y esto es de lo que quiero convencerte en el resto del capítulo:

—Lo que hiciste con lo vivido. Los aprendizajes. Las puertas que se abrieron. Las nuevas y mejores conexiones que hiciste. La persona en la que te convertiste.

Tras una ruptura siempre hay espacio para
la gratitud. Unas veces hacia la persona;
otras, hacia lo aprendido.
(Y otras, a las dos cosas).

Transformar una experiencia amorosa negativa en un motivo de alegría requiere tiempo y trabajo personal. Llegar a agradecerla también. Es el resultado de todo un proceso que puedes llegar a superar con éxito prestando atención a cada uno de los cuatro pilares de la vida en gratitud:

I) Actitud para la transformación.
II) Confianza en un futuro mejor.
III) Mirada abierta para hallar *los tesoros ocultos*.
IV) Integración de los acontecimientos en un contexto de crecimiento.

Veámoslos.

I) La actitud (la primera ley de la gratitud)

Hace aproximadamente dos mil años, el filósofo griego Epicteto enunció una frase que siglos después se convertiría en la ley número uno de la psicología cognitiva:

—No es lo que nos sucede lo que nos afecta, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede.

De un modo parecido, podemos crear nosotros nuestra *primera ley de la gratitud* para las experiencias negativas. Dice así:

No es lo que nos sucede lo que nos alegra,
sino lo que hacemos con lo que nos
sucede.

Como ves, la *primera ley de la gratitud* tiene un pequeño truco, y para que funcione debes activarla por medio de la acción:

— Para alegrarte de lo que hiciste con lo vivido tienes que hacer algo realmente valioso después de la experiencia dolorosa.
— Para alegrarte de los aprendizajes adquiridos tienes que renunciar a huir de las emociones negativas y rebuscar dentro de ti, preguntarte cosas.
— Para alegrarte por las puertas que se abrieron tienes que salir de la

cama y empezar a decir que sí a algo.

— Para alegrarte de las mejores conexiones surgidas tienes que revisar las deficiencias en tu manera de conectar anterior.

En resumen, para alegrarte de la persona en la que te has convertido tienes que estar orgulloso de la persona en la que te has convertido lo que apunta directamente a tu actitud frente a la adversidad.

En esencia, lo que nos dice esta *ley* son dos cosas. Por un lado, nos libera de tener que forzar una sonrisa ante una ruptura o una relación que no ha tenido ninguna gracia, lo cual es bastante maduro. Y, por otro, nos abre las puertas a una alegría posterior en la que solo hay una condición, y es que transformemos la experiencia negativa en algo que ciertamente valga la pena.

Es aquí donde empieza a suceder la magia de *la primera ley de la gratitud*. Al aceptar el desafío de la transformación, se producen dos fenómenos de manera simultánea. En primer lugar, nos convertimos en personas mejores y más preparadas, lo que irremediablemente nos conduce a una vida más rica. Y, en segundo lugar, al beneficiarnos de todas las mejoras derivadas de la propia transformación, favorecemos el sentimiento de gratitud hacia todo aquello que nos llevó a transformarnos: nuestro coraje, nuestra apertura para aprender, las personas que nos ayudaron… y, finalmente, el acontecimiento que lo desencadenó todo, ¡la ruptura!

Extraordinario, ¿verdad? Por imposible que nos parezca, podemos llegar a agradecer con el tiempo una relación que en el momento de romperse nos produjo auténtico rechazo, y la clave no está en cambiar lo que ocurrió, sino en la predisposición a cambiarnos a nosotros mismos y sacar partido a la situación.

> Nada ha cambiado. Solo yo he cambiado, por lo tanto, todo ha cambiado.
>
> MARCEL PROUST

He conocido a infinidad de personas —y, a buen seguro, tú también— que ya hicieron uso de esta *ley*. Personas que sufrieron rupturas tremendamente dolorosas y que, lejos de abandonarse a la tristeza o el victimismo, decidieron utilizar su proceso de duelo para sanar sus heridas,

revisar sus propios errores y cargarse de aprendizajes. Gracias a ello, acabaron viviendo una vida mucho más significativa y feliz, colmada de claridad y paz interior. Algunas de ellas lo hicieron con nuevas parejas, construyendo relaciones mucho más sanas e interesantes; otras, aprendiendo a disfrutar de la soltería como nunca lo habían hecho. Todas estaban de acuerdo en algo: de no haber sido por aquella relación —y su consiguiente ruptura—, la preciosa etapa que ahora viven no se habría producido. Gratitud en diferido, pero gratitud, al fin y al cabo.

IDEA ESCONDIDA

La primera ley de la gratitud trabaja también en sentido contrario: cuando en lugar de evolucionar permitimos que el dolor nos convierta en personas más hostiles, asustadas o desconfiadas (involución), cerramos las puertas a la gratitud y se las abrimos al rencor y el resentimiento (¿qué otro sentimiento podría surgir de una experiencia que empeora nuestra vida?).

Idea que nos lleva a una *sub-ley* dentro de *la primera ley*:

El sentimiento de gratitud es directamente proporcional a la «cantidad» de crecimiento.

A mayor crecimiento, mayores beneficios. A mayores beneficios, mayor gratitud.

A menor crecimiento, menores beneficios. A menores beneficios… ¡mayor resentimiento!

En realidad, no se trata de ningún truco de magia, sino de la forma de proceder de nuestro cerebro emocional. Del mismo modo que obtener una compensación por parte de quien nos hiere nos ayuda a perdonar, encontrar los beneficios tras un acontecimiento negativo nos ayuda a agradecer. El secreto está en encontrar los beneficios (la compensación) por nuestros propios medios. ¿Cómo? Ya lo sabes: utilizando el proceso de duelo como un motor de crecimiento y evolución; retirando el foco de la experiencia y volviendo a tomar el control.

Pero podemos dar un paso más en el camino hacia la gratitud, llegando incluso a agradecer antes de sentir los beneficios surgidos tras la ruptura, desde el primer momento, sin compensación alguna y sin haber realizado todavía ninguna transformación profunda, simplemente a través de la confianza y la fe en la vida. Sería como el nivel maestro dentro de los niveles maestros y, aunque no es tarea fácil, el simple hecho de plantearlo ya puede resultar inspirador. Para ello, quiero compartir contigo un cuento. Tal vez lo conozcas con guerras y caballos, así que te lo contaré con peces y tormentas:

> Había una vez un sabio anciano que vivía en lo alto de una montaña, apartado de la sociedad. La gente viajaba desde lejos para hacerle preguntas y buscar su sabiduría. El sabio tenía la reputación de responder todas las preguntas con estas palabras: «¿Bueno o malo?, quién sabe».
>
> Un día, un joven pescador llegó a la montaña en busca de consejo. Había tenido un día muy duro en el mar y se sentía frustrado por no haber atrapado ningún pez. Le explicó al sabio su situación y esperó ansiosamente una respuesta. El sabio, como siempre, respondió: «¿Bueno o malo?, quién sabe».
>
> El joven pescador se sintió confundido. «¿Cómo puede ser esto útil?», pensó. Sin embargo, decidió regresar a su barco y darle otra oportunidad al mar.
>
> Esa noche, una tormenta feroz se desató en el mar. Las olas eran altas y el viento soplaba con fuerza. El pescador luchó por mantener su barco a flote, pero fue arrastrado por una ola gigante y quedó a la deriva en aguas desconocidas. Desesperado y solo, el joven pescador se aferró a los restos de su barco durante días. Estuvo a punto de rendirse, pero finalmente avistó una isla en la distancia. Logró llegar a la costa y halló refugio entre los amables nativos, quienes le acogieron, brindándole comida y abrigo. Con el tiempo, el pescador aprendió las costumbres y las tradiciones de la isla. Se hizo amigo de los nativos y encontró una nueva vida allí. Se casó con una mujer de la isla, tuvo hijos y construyó una casa para su familia.
>
> Un día, mientras miraba a sus hijos jugando en la playa, el pescador recordó al sabio anciano de la montaña y su extraña respuesta: «¿Bueno o malo?, quién sabe». Se dio cuenta de que si hubiera atrapado muchos peces aquel día en el mar, no habría naufragado en la isla y nunca habría encontrado esta vida feliz que ahora tenía. Entendió que las circunstancias que en un principio parecían malas, en realidad habían originado una serie

de eventos que finalmente lo habían conducido a la felicidad. Comprendió el significado profundo detrás de las palabras del sabio.

Y así, el joven pescador vivió el resto de sus días en la isla, agradecido por cada experiencia, ya fuera buena o mala, sabiendo que no hay certeza acerca de cómo las cosas se desarrollarán en última instancia. Y cada vez que alguien le pedía consejo, respondía con una sonrisa: «¿Bueno o malo?, quién sabe».

Una de las cosas buenas que tiene ir cumpliendo años es que, en fin, acabas por pillarle el tranquillo a la vida. O, al menos, a algunas de sus infinitas áreas. A medida que acumulamos experiencias, si prestamos la suficiente atención, comprendemos cómo funcionan las cosas, lo que nos otorga cierta ventaja para las ocasiones futuras en que esa misma experiencia se vuelva a presentar. Es lo que conocemos como sabiduría, y el cuento que acabas de leer es un gran ejemplo de ello. El joven pescador necesitó verse compensado por la vida en repetidas ocasiones —y tras diferentes adversidades— para darse cuenta de que lo único que había conseguido con tanta frustración y rabia había sido perder el tiempo y un montón de energía. Solo entonces, cansado de equivocarse en sus interpretaciones, se rindió ante la grandeza de la vida, decidiendo que cada vez que le sucediera un acontecimiento desagradable no se apresuraría a renegar. Al fin y al cabo, el futuro siempre terminaba ofreciéndole algo mejor.

El joven pescador aprendió el valor de la paciencia, pero, sobre todo, aprendió el poder que tiene confiar.

La vida es eso que mejora mientras sentimos que todo va a peor.

Por difícil que a veces nos resulte de asumir, cada experiencia que vivimos es la antesala de la siguiente. Y la siguiente de la siguiente. Son como capítulos de un libro que en ocasiones necesita de caídas para recomponerse y acabar en lo alto. Si interpretamos una ruptura desde el plano único del dolor, no veremos mucho más que los aspectos negativos, pero si logramos distanciarnos e integramos el acontecimiento dentro de una historia mayor, pronto observaremos que la ruptura también es el principio de nuevas historias.

Pero muchas veces nos sentimos confundidos. Tendemos a creer que la

gratitud debe coincidir con los hechos placenteros y agradables. Y, al contrario, que los acontecimientos dolorosos son merecedores de rechazo y desprecio. Y aunque parece tener sentido, la vida y el tiempo están ahí para demostrarnos que no es del todo cierto.

Elevar la gratitud al rango de *maestro* consiste en no depender de la llegada de un desenlace favorable para abrazar cada parte de la trama. Es un ejercicio de confianza sustentado en el convencimiento de que toda puerta cerrada abre una ventana, sí, pero, sobre todo, en la certeza de que cada golpe de la vida —si no retiramos la mirada— nos deja una lección que eleva nuestro crecimiento a un nivel superior. Un estadio donde, por el simple hecho de estar más elevado, nos conducirá a experiencias también más elevadas. En el amor, en la amistad, en nuestros sueños… en fin, en cada una de las áreas donde expongamos nuestro ahora elevado corazón.

Si realmente te has comprometido con llevar a cabo una transformación —y el hecho de que hayas llegado al final del libro me hace pensar que así es—, no hay razón para que no sientas desde hoy mismo que te espera un futuro mucho más brillante y significativo. Todo lo contrario. Contarás con nuevas herramientas, mayor conocimiento sobre ti mismo y una mejor posición para tomar decisiones que te guiarán a escenarios más felices y que, de no haber sido por esta ruptura, nunca se producirían. Escenarios que ocurrirán seguro y llegarás a agradecer. ¿Por qué esperar a que sucedan para dar las gracias cuando el origen ya está puesto en marcha? ¿Por qué seguir maldiciendo lo que un día comprenderás como el inicio de algunas de las mejores experiencias de tu vida?

—¿Complicado? Puede ser. Por eso es nivel maestro.

Un escritor que, para variar, no recuerdo, dijo una vez: «De haber sabido que todo acabaría bien, no me habría pasado el camino lamentándome». Había dado con la tecla: la noche siempre precede al día, y es cuestión de tiempo que dejemos de temerla para empezar a vislumbrarla como el aviso de que se acerca el alba. Es la cima del agradecimiento: ser capaces de intuir el amanecer cuando aún estamos a oscuras; entender la luz y la sombra como parte del mismo día.

No agradezcas mañana lo que puedes agradecer hoy.

Ahora bien, para llegar a sentir los beneficios tras un acontecimiento a priori negativo —el final de la relación, en este caso—, es necesario algo más que la actitud para que ocurran cosas nuevas y mejores o la confianza en que llegarán. Hace falta también tener la predisposición para poder ver dichos beneficios. Tener una mirada entrenada y abierta es el tercer pilar sobre el que se sustenta la vida en gratitud.

Es importante no confundir tener una mirada abierta con distorsionar la realidad o maquillarla. La vida en gratitud no cambia los acontecimientos. No evita el dolor natural de la experiencia ni convierte en agradable lo que no fue agradable. Tampoco borra el daño que te hicieron ni consigue que la tristeza desaparezca como si nada. La vida en gratitud es otra cosa:

- Es mirar desde el «qué hay» en lugar de hacerlo desde el «qué falta».
- Es una predisposición para orientar el foco hacia los aspectos positivos. (Y con el foco, los pensamientos. Y con los pensamientos, el ánimo).
- Y es, sobre todo, tener la voluntad para encontrar la ganancia dentro de la pérdida.

Especialmente esto último puede provocar en nosotros alguna resistencia, más si es en las fechas cercanas a la ruptura. Nos asusta pensar que podamos encontrar algo bueno en situaciones muy dolorosas, hasta el punto de hacernos sentir culpables por ello. Tampoco nuestro cerebro se mostrará muy colaborativo si no se lo ordenamos, ya que, como sabemos, tiene la facultad de detectar únicamente aquello en lo que se encuentra enfocado. ¿Cómo hallar el lado bueno de una situación cuando nuestra atención está condicionada por la tristeza, el resentimiento o la nostalgia?

Hay un chiste que desde hace años llevo conmigo para recordarme las trampas a las que nos somete nuestro cerebro y cómo estas pueden privarnos de hallar los tesoros y las oportunidades que nos rodean:

> Un hombre estaba atrapado en una isla desierta después de un naufragio. Desesperado por ser rescatado, comenzó a orar fervientemente a Dios para que lo salvara. Pasaron los días y las semanas, y el hombre seguía atrapado en la isla. Un día, un pequeño bote pasó cerca de la isla y el hombre lo vio. Emocionado, comenzó a agitar los brazos y a gritar pidiendo ayuda. El bote se acercó y el marinero le dijo: «¡Salta, te llevaremos a un lugar seguro!». Pero el hombre respondió: «No te preocupes, estoy

esperando a Dios para que me rescate». El bote se fue y el hombre continuó esperando.

Pasó más tiempo y finalmente otro barco se acercó a la isla. Los tripulantes vieron al hombre y lo llamaron: «¡Sube a bordo, te llevaremos de regreso a casa!». Sin embargo, el hombre respondió de nuevo: «No, estoy seguro de que Dios me salvará».

Después de mucho tiempo, un tercer barco se acercó. El capitán, al ver al hombre en la isla, decidió enviar un equipo de rescate. Llegaron en una lancha y le rogaron al hombre que subiera. Pero, una vez más, el hombre rechazó la ayuda, insistiendo en que Dios lo rescataría.

Finalmente, el hombre murió en la isla debido a la falta de comida y recursos. Llegó al cielo y, con cierta confusión y frustración, le preguntó a Dios: «¡Señor, te he estado esperando y orando para que me salvaras! ¿Por qué no viniste?». Dios respondió con una sonrisa: «¡Te envié tres barcos, pero nunca subiste a ninguno!».

Y es que, aunque la vida nos ofrece regalos continuamente, no siempre son los que esperamos. Día tras día llegan a nuestra isla barcos cargados de oportunidades, pero solo quienes abren su mirada pueden llegar a vislumbrarlos. Quien como el náufrago del chiste solo atiende a la llegada de *Dios*, dejará pasar los barcos y su vida se empobrecerá, achicando con cada renuncia el espacio para la gratitud, pues solo podemos agradecer aquello de lo que nos servimos.

Igual en tu caso. Si te enfocas en que la ganancia sea, por ejemplo, un nuevo amor o un sentimiento inmediato de alivio puede que te pierdas todos los otros regalos que se te están presentando. Son *los tesoros ocultos.* Tal vez el regalo que ahora toca sea una reconexión con amistades que dejaste de lado. O mayor tiempo para ti. O haber dado el paso para cumplir un sueño que tenías guardado. O la adquisición de hábitos más saludables. En fin, ganancias que aportan verdadero valor a tu vida y que nacen de la pérdida, pero solo a condición de que abras la mirada a un mundo de posibilidades mayor que tu mundo imaginado.

Una pregunta capaz de cambiar nuestra vida:
«¿Qué hay de bueno en todo esto que me está pasando?».

IDEA ESCONDIDA

Puede ocurrir que logres encontrar la ganancia y que, aun así, sientas que es menor que la pérdida. Y que tengas razón, pero eso no anula la ganancia. Agradecer no es una comparación entre lo perdido y lo ganado, sino el reconocimiento de lo ganado a pesar de lo perdido. Por ejemplo, puedes perder diez euros un día y, al siguiente, ganar tres. Si lo pones todo junto, ¡caray, has perdido siete!, pero si los miras por separado, y dado que los diez ya estaban perdidos, ganaste tres. En eso consiste la gratitud: en ver los tres a pesar de los diez.

Ocurre con frecuencia. Relaciones que, una vez concluidas, dan un resultado negativo al ponerlas sobre una balanza. Historias que dejan más dolor que premio y que, desde esta perspectiva, casi sería mejor que nunca hubieran ocurrido. Pero han ocurrido, y no tiene sentido negarlo. Lo que nos devuelve al punto de partida, el pilar número uno de la vida en gratitud: la actitud. ¿Cómo vas a darle la vuelta a la situación? ¿Qué aprendizajes vas a extraer para el futuro? ¿Cómo vas a jugar las cartas que la vida te ha dado?

IV) La integración: aceptar frente a olvidar

> Los científicos dicen que estamos hechos de átomos, pero a mí un pajarito me contó que estamos hechos de historias.
>
> Eduardo Galeano

Quiero insistir en algo: nada de lo que ahora hagas va a cambiar lo que ya ha sucedido. No existe un botón para enviar tu antigua relación a la papelera de reciclaje. Esa historia ya está escrita, y lo único que puedes hacer es ubicarla dentro de un contexto mayor (tu crecimiento) para darle una lectura diferente y más amable. Si hay una pregunta que debes hacerte al afrontar la pérdida de tu expareja no es «cómo la olvidas», sino «cómo la integras dentro de la historia de tu vida». Es el cuarto pilar que sostiene una vida en gratitud: la integración.

Muchas personas se sienten frustradas en este punto. Van avanzando por las diferentes etapas del duelo, sueltan, perdonan, empiezan una etapa

diferente, incluso una nueva relación… y, sin embargo, siguen teniendo reminiscencias del amor pasado. Creen que de algún modo se han estancado en el proceso por el simple hecho de que no consiguen olvidar. «¿Por qué me cuesta tanto asimilar que no está?», se preguntan. Si es también tu caso, tengo una respuesta para ti:

—Porque sí está. Está en tu memoria, en los pliegues de tu cerebro; está en tus hábitos, en tu identidad, en la persona que ahora eres y la que serás.

Mi abuela Encarna, quien perdió a su marido —mi abuelo— hace más de veinte años, me contó en una ocasión algo realmente bello:

—Cuando muere alguien que amas no se va por completo. Como tampoco se queda por completo la persona que lo pierde. Al morir tu abuelo, una de mis mitades se fue con él, y una de sus mitades se quedó conmigo. Ahora somos dos personas repartidas en dos lugares: la tierra y el cielo.

Sucede parecido en el mundo de los vivos. Las personas que pasan por nuestra vida se van físicamente, pero se quedan de alguna otra manera, y hemos de llevarlas con nosotros, aunque sea de otro modo. No de la mano o persiguiendo un sueño en el asiento delantero del coche, sino *dentro,* en la persona que somos y seremos, en todas las cosas que a partir de ahora hagamos mejor, en las historias y anécdotas que desde hoy mismo nos ocurran.

De igual forma, al terminar cualquier relación, una parte de nosotros muere también con ella. Por eso duele tanto seguir adelante, porque no es solo a la otra persona a quien decimos adiós, también a un trocito de nosotros. Porque, como nos recordó Alejandro González Iñárritu en *Amores perros*, «también somos lo que hemos perdido». Es parte de la vida y, posiblemente, la razón que llevó a Jacques Lacan a asegurar que «uno solo llora a aquellos gracias a quienes se es».

Tiene sentido, pues, pensar que a lo largo de nuestra vida nos convertimos en la suma de las personas que pasaron por nosotros; y que aquello que con ligereza damos en llamar «la persona de tu vida», no es del todo exacto. «La persona de nuestra vida» no es aquella con quien pasamos el resto de nuestros días, sino todas aquellas que ayudaron a esculpir la persona que hoy somos; y, por tanto, no hay solo una, sino muchas. No hay razón para esconderlas.

Cada relación es pasajera, porque todas

y cada una tendrán un fin. Y, al mismo tiempo, toda relación es eterna, pues nos aporta algo que pasará a formar parte de nosotros para siempre.

ENRIC CORBERA

Si lo que digo es verdad —y el cosquilleo de mi tripa me dice que lo es —, me temo que hemos de llegar juntos a una conclusión y, tal vez, darle la vuelta al título del libro: **la mejor manera de seguir *sin ti*** no es sin ti, **es *contigo***, pues el duelo apropiado no es el que olvida, sino el que integra; aquel que, en lugar de borrar las etapas del pasado, las abraza y carga con ellas con amor como parte de una historia completa.

No es olvidar lo que nos cura. Es abrazar el pasado.
Es comprender que somos la suma de las personas que han estado.

Posiblemente ese fuera el *tesoro escondido* en la preciosa historia de C. S. Lewis y Joy Gresham: pasado y presente —al igual que sufrimiento y felicidad— no se pueden separar. No mientras elijamos vivir a pleno corazón.

Solo abrazando nuestro pasado podemos reconciliarnos, pasar página y vivir en paz el presente. Y solo la gratitud, por medio de la integración, puede hacernos este regalo: abrazar nuestra historia es abrazarnos.

Querido amigo, querida amiga,

la mejor palabra para aprender a soltar no es «adiós» sino «gracias».

Hasta la próxima batalla.
Adiós.
Gracias.

La relación no termina cuando rompemos.
La relación termina cuando soltamos.

Tarde o temprano, todos hemos de hacer frente al desamor. Al menos, aquellos que han elegido vivir con el corazón por delante. El fin de una relación supone el inicio de grandes desafíos: «¿Cómo hago para sacarme a mi ex de la cabeza?». «¿Es normal que eche de menos a alguien que no me hacía bien?». «¿Volveré a encontrar el amor?». «¿Lograré ser feliz de nuevo?». Todos ellos tienen una salida positiva, siempre y cuando se realicen los procesos adecuados.

Quienes tras una ruptura se implican en su recuperación sanan sus heridas más rápido y se convierten en personas más fuertes y seguras. ¿Cómo lo consiguen? Porque hacen de la adversidad una oportunidad.

El exitoso autor de *Vive de forma que te duela marcharte* nos recuerda en este libro que el duelo no tiene por qué ser un proceso triste y aburrido si lo planteamos desde el amor a uno mismo y la ilusión por un futuro mejor. Una obra sobre el desamor que nos enseña a dejar ir lo que ya no es, sanar las heridas y asentar los cimientos de una vida más plena y satisfactoria.

Pablo Arribas (Madrid, 1986) es licenciado en Humanidades y Periodismo. Emprendedor, divulgador de conocimientos y, como él se define, buscador de ideas.

Bajo el convencimiento de que «todos tenemos derecho a perseguir la vida que amamos», Pablo Arribas nos acerca su filosofía de vida valiente y nos invita a descubrir la grandeza que existe dentro de nosotros, así como a tener el coraje de escuchar a nuestro corazón y apostar siempre por nuestros sueños.

Es autor de los libros *Vive de forma que te duela marcharte, El universo de lo sencillo* y *Cabeza, corazón y tripa*, que ya han ayudado a más de 60.000 lectores.

Penguin Random House Grupo Editorial

Primera edición: enero de 2024

© 2024, Pablo Arribas
© 2024, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Sergi Bautista
Imagen de portada: © Shutterstock

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*. El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-01-03157-1

Compuesto en leerendigital.com

Facebook: penguinebooks
X: @penguinlibros
Instagram: @plazayjanes
Spotify: penguinlibros
YouTube: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro.»

Emily Dickinson

Gracias por tu lectura de este libro.

En **Penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

Penguinlibros.club

Penguin Random House Grupo Editorial

Penguinlibros

[1] El desamor es una realidad con la que debemos convivir con naturalidad. Según diferentes estudios realizados en España, tres es la media de parejas que tenemos antes de cumplir los treinta. En cuanto a los matrimonios, la duración media es de 16,7 años. (Datos de 2023).

[2] La primera persona en dividir el duelo en cinco etapas (negación, enfado, negociación, depresión y aceptación) fue Elisabeth Kübler-Ross, en 1969, en su obra *Sobre la muerte y los moribundos*. Era una forma de representar conceptualmente el duelo por enfermedad terminal o fallecimiento. Más tarde empezó a utilizarse también para explicar el duelo por desamor.

[3] Ciertamente, la pareja que se ha ido puede arrepentirse, como también puede que la persona a la que has dicho adiós cambie los aspectos que te llevaron a alejarte, pero en ninguno de estos casos hay nada que esté en tu mano. Y de esto último es lo único de lo que debes hacerte cargo. ¿Vivir esperando? ¿A qué? ¿Hasta cuándo? ¿A qué precio?

[4] Recuerda el nombre de este club, te hablaré de él en el libro *Conmigo*, en la segunda parte.

[5] No volví a lanzar un penalti de tacón.

[6] Si pedir perdón en este momento te resulta muy difícil, te recomiendo que leas primero el capítulo *Aprendiendo a perdonar*, en el segundo libro: *Conmigo*. No olvides volver a esta página después de haberlo leído.

[7] Solo al final de sus días, en su última entrevista y ya desde el hospital, declaró: «No mueran como yo».

[8] Nuestro cerebro premia las acciones que nos acercan a satisfacer nuestras necesidades primarias a través de la generación de dopamina (la hormona del placer). La primera vez que se realiza la acción favorable para la supervivencia o la evolución, la genera como recompensa. Es su forma de guardar el momento agradable en la memoria e impulsarnos a que volvamos a repetirlo en el futuro. Las veces siguientes, una vez ha quedado memorizado, no es preciso que llevemos a cabo la acción para generar el *chute* de dopamina anterior, sino que este se produce al activarse la señal (anticipación). Esto explica por qué puede que llegues a realizar acciones que no tienen ningún premio. Actúas por la motivación generada del recuerdo placentero del pasado.

[9] Por lo visto, aunque a mí me pareciera una situación en principio divertida, mi cuerpo captó la indirecta y entró en modo estrés, provocando que mi respiración durante el ascenso fuera tan acelerada que agotó el aire con verdadera rapidez.

[10] En un estudio sobre 124 parejas, los psicólogos Bruce Ellis y Neil Malamuth encontraron que el amor romántico y el enfado responden a distinta información. Mientras que el amor romántico se activa con los hechos que promueven nuestros objetivos primarios (conexión, sexo, felicidad…), el enfado lo hace con aquellos que los ponen en riesgo (infidelidad, desatención, falta de compromiso…). Aunque están relacionados, el amor y el enfado son sistemas independientes que pueden coexistir. Es decir: puedes estar locamente enamorado y tremendamente enfadado al mismo tiempo.

[11] Sobre el mismo estudio, Eduard Punset añade: «Nunca se debe olvidar que lo que puede ser la verdad de un promedio, puede no ser la verdad de un individuo».

[12] El «solamentismo» es la actitud de reducir la felicidad a una única opción: «Solamente seré feliz si…».

[13] El título de «la persona más feliz del mundo» fue un apodo otorgado por los medios de comunicación después de que Matthieu Ricard participara en un estudio sobre la felicidad y la meditación llevado a cabo por Richard Davidson, un neurocientífico de la Universidad de Wisconsin. En él, se realizaron escáneres cerebrales a varios monjes budistas mientras meditaban. Matthieu Ricard mostró niveles extraordinariamente altos en las áreas del cerebro asociadas a la felicidad, más elevados que los de cualquier otra persona sometida a este estudio.

[14] En una ocasión, preguntado por el significado de «utopía», el director de cine argentino Fernando Birri declaró: «La utopía está en el horizonte. Yo sé muy bien que nunca la alcanzaré. Que si yo camino diez pasos, ella se alejará diez pasos. Cuanto más la busque, menos la encontraré, porque ella se va alejando a medida que yo me acerco. ¿Para qué sirve la utopía? Buena pregunta. La utopía sirve para caminar».

[15] Al introducir cambios en diferentes áreas, estos empiezan a retroalimentarse entre sí, creciendo de manera exponencial, por lo que el resultado final es muy superior al 1%. En el caso de la Federación Británica de Ciclismo, Jason Shen estimó un incremento del

rendimiento final superior al 36%.

[16] El proyecto se puso en marcha en 1938, tomando como muestra a 268 estudiantes de clase alta de Harvard y a 456 ciudadanos de Boston de barrios desfavorecidos. Desde entonces, se les envían cuestionarios cada dos años, se les entrevista, se accede a sus historiales clínicos, se les hacen análisis y se escanean sus cerebros, se habla con sus familiares y se estudia cómo se comunican. De los 724 que iniciaron el estudio, 60 seguían vivos en 2015. Actualmente se estudia a más de dos mil personas, todas descendientes de los primeros investigados. El proyecto ha contado hasta la fecha con cuatro directores distintos.

[17] Pregunta propuesta por Glennon Doyle en uno de los libros más inspiradores para llevar a cabo una revolución personal, *Indomable*.

[18] Tony Hicks quería entrar en una pandilla de San Diego. Su vida había estado plagada de rechazo, violencia y abusos, y sentirse parte de un grupo era importante para él. Aquella noche, buscando relajarse, tomó algunas drogas y alcohol que le ofrecieron. También una pistola de 9 mm. En un rito de iniciación, los miembros de la pandilla hicieron una llamada trampa a una pizzería, indicando una dirección falsa para que el repartidor llegara a ellos y robarle las pizzas. Cuando el repartidor (Tariq) se negó, Tony apretó el gatillo.

[19] = 16

[20] Uno de los procesos cognitivos más frecuentes en nuestro pensamiento y nuestra sociedad es el conocido como «sesgo binario». Consiste en dividir el mundo en dos categorías para analizar con mayor claridad. Es el origen de la polarización y el enfrentamiento: «o eres de izquierdas o eres de derechas», «o eres bueno o eres malo», «o estás conmigo o contra mí». ¿El problema? Anula el pensamiento crítico y la posibilidad de ser objetivos.

[21] Aunque el rechazo y el abandono en realidad son heridas diferentes, he decidido tratarlos juntos debido a sus similitudes. Por regla general, el rechazo tiene que ver con la negativa o la falta de aceptación de alguien, y el abandono con la renuncia.

[22] La comunidad científica parece acordar que hay elementos de atracción sexual entre seres humanos que actúan sobre nosotros de forma instintiva como la simetría (facial y corporal), la proporción (cintura-cadera), la complexión física (altura, peso, musculatura) o la salud (brillo de la piel, posición erguida, buena higiene, etc.).

[23] Ante la pregunta «¿Somos dignos de amor?», ChatGPT responde lo

siguiente: «Sí, los seres humanos son dignos de amor simplemente por el hecho de haber nacido. La dignidad humana es inherente a todos los seres humanos y no se basa en logros, capacidades o circunstancias específicas. El amor y el respeto deben ser otorgados a cada individuo como un derecho fundamental y esencial. El simple hecho de ser parte de la humanidad nos otorga valor y merecimiento de amor. Todos merecemos ser amados y valorados por nuestra existencia y nuestra humanidad, independientemente de cualquier otra consideración».

[24] Debido a su complejidad y a mi falta de conocimiento, en este apartado no hablaré de los casos más extremos de humillación como son las agresiones físicas o el maltrato psicológico severo. Si has sufrido este tipo de maltrato, te recomiendo que acudas a un experto y deseo que aceptes mi abrazo.

[25] Me ha sugerido este ejemplo un amigo, pero me asegura que «ya está todo bien».

[26] En realidad, la probabilidad es del 48,65 % en la ruleta europea y del 47,37 % en la americana, ya que hay una casilla de color verde, el 0, que disminuye el porcentaje.

[27] Puedes ver la película *Tierras de penumbra* para conocer la historia completa.

Índice

Sin ti pero conmigo

Libro I. Sin ti
- Comprendiendo el desamor
- Aceptando la nueva situación
- Recuperando el control
- Desapegándote de tu expareja
- Construyendo una sana identidad
- Dejando de pensar en ti
- Desidealizando al ser amado
- Compartiendo la batalla: tu equipo

Libro II. Conmigo
- El regalo del duelo es la transformación
- Protegiendo la transformación
- Comenzando una vida nueva (mucho más apasionante)
- Aprendiendo a perdonar
- Transformándonos a través de las heridas
- La etapa secreta del duelo

Sobre este libro
Sobre Pablo Arribas
Créditos
Notas